

Prawość i zdrowy styl życia.

Felieton do lekcji Szkoły Sobotniej na 5 czerwca 2010

Albert Camus, laureat nagrody Nobla w dziedzinie literatury w 1957 r. powiedział: „Prawość nie potrzebuje zasad.”¹ Te kilka słów ilustruje instynktowne poczucie poszanowania wartości innego człowieka bez potrzeby bezpośredniego sterowania jego czynami. Pojęcie prawości obejmuje całość, kompletność, doskonały stan, dobrą formę, nieskorumpowaną cnotę. Jeżeli zastosujemy słowa Camusa oraz weźmiemy pod uwagę skutki, jakie wynikają z prawości i zastosujemy je w kontekście problematyki zdrowia to pojawiają się bardzo inspirujące idee. Na przykład, zdrowy styl życia jest zastosowany wtedy, kiedy ktoś instynktownie poznaje i cieszy się zarówno ze sposobu jak i konsekwencji współistnienia różnych systemów w organizmie człowieka, które są ze sobą zsynchronizowane, albo wtedy, gdy zastanawia się nad bezgrzesznym środowiskiem, jego kompletnością, całością, doskonałością i cnotą.

Co to jest prawość?

Słownik Webstera definiuje prawość jako „mocne przywiązanie do jakiegoś zestawu norm, kodeksu czy regulaminu zwłaszcza moralnego czy do artystycznych wartości”² W kulturze adwentystycznej w odniesieniu do uzyskania i utrzymywania dobrej kondycji, idea przywiązania do „kodeksu” lub „normy” bardzo dobrze pasuje. Adwentystyczne rozumienie takiego kodeksu lub norm obejmuje takie elementy jak zakaz spożywania nieczystego mięsa, abstynencja od alkoholu, zakaz palenia tytoniu, współżycie seksualne w ramach małżeństwa, spożywanie dużej ilości wody, znaczenie światła słonecznego, ćwiczenia fizyczne, unikanie obżarstwa, odpowiedni sen – mówiąc krótko – czczeniem Stworzyciela przy pomocy zdrowego ciała. Kiedy ktoś stosuje powyższe zasady, w jego życiu mogą pojawić się różne postawy. Chciałbym skoncentrować uwagę na dwóch postawach: poczucie prawości i poczucie własnej sprawiedliwości.

Co to jest poczucie własnej sprawiedliwości?

Poczucie własnej sprawiedliwości jest definiowane w słowniku jako „przekonanie o własnej sprawiedliwości zwłaszcza w kontraście do wierzeń i postaw innych ludzi; jest to moralizatorska postawa ludzi o wąskich horyzontach myślowych”.³ Niestety niewiele jest adwentystów, którzy prowadząc zdrowy tryb życia nie pokazywaliby cech, które charakteryzują ludzi posiadających poczucie własnej sprawiedliwości. Kiedy spotykałem takich adwentystów (niestety były to rzadkie przypadki!), moja motywacja do poprawienia stylu życia wzmacniała się znacząco. Przebywanie w otoczeniu takich ludzi nie powodowało, że czułem się zmuszony do zmiany stylu mojego życia. Niestety większość z nas prawdopodobnie została skonfrontowana z postawami które eksponowały własną sprawiedliwość w kontekście zdrowotnej ewangelizacji prowadzonej przez ludzi pełnych najlepszych intencji. Bardzo łatwo jest dostrzec wady i nie inspirować prawości w kontekście zdrowotnych działań danego człowieka.

Odsuwamy ludzi od Chrystusa, gdy głośno dyskredytujemy to, w co wierzą i mówimy im jak bardzo są źli i jak my jesteśmy sprawiedliwi oraz pokazując im ciemność, która jest tak bardzo zniechęcająca, że pragną oni z całego serca nie mieć nic wspólnego z tym przesłaniem.

Jest to bardzo mocna i negatywne postawa, niestety wielu adwentystów zbyt często arogancko popycha innych ludzi, aby zastosowali w swoim życiu taki styl jaki oni stosują.

Dlaczego tak się dzieje, że adwentysty często pokazują własną sprawiedliwość w kontekście zdrowia? Dlaczego tak jest, że kiedy promujemy zdrowy styl życia pojawiają się takie postawy? Być może dzieje się tak wtedy, gdy adwentystyczna kultura próbuje zinterpretować lub wyjaśnić zasadę zastosowania w życiu sprawiedliwości przez wiarę. Trzeba przyznać, że mimo wszystko „dobre rozumianą normą” w naszej społeczności jest lista tego, co musisz robić i czego nie wolno robić. Warto zwrócić uwagę na semantykę, która jest często stosowana, aby opisać lub wyjaśnić, jakie działania powinien podjąć człowiek, aby prowadzić zdrowe życie. Skoncentrowanie uwagi na tym, co powinien on lub, czego nie powinien robić powoduje powstawanie wewnętrzne poczucia, które podkreśla własne dokonania, a nie zewnętrzne poczucia, które prowadzi do spojrzenia poza siebie i do uświadomienia sobie, jak zdrowy styl życia może wskazywać na Pana Boga i innych. Język, jakim posługujemy się, gdy mówimy lub piszemy na temat zdrowia zazwyczaj mało mówi nam na temat wpływu, jaki ma zdrowie na nasze relacje z Panem Bogiem. Najczęściej wspominamy jedynie, że nasze ciała są świątynią Boga. Trzeba odnaleźć sposób, aby przedstawić znaczenie zdrowego stylu życia w kategoriach relacji z Bogiem, a nie w kategoriach przymusu odnośnie tego, co w zimmym, bezosobowym środowisku ktoś musi zrobić, albo, czego nie wolno mu zrobić.

Taki kierunek myślenia zmusza do głębszej refleksji i postawienia pytania: Jak mogłaby wyglądać prawość zdrowego stylu życia w kontekście wzajemnych relacji? Oto kilka pomysłów:

1. wykorzystanie czasu przeznaczonego na wspólne zajęcia sportowe z przyjaciółmi do tego, aby skoncentrować się na przyjaźni i na tym co jest dla niej/niego ważne;
2. zaczekaj aż zostaniesz zapytany o przyczynę twoich zasad związanych ze zdrowym stylem życia;
3. poszukuj boskiej pomocy aby zintegrować zdrowy styl życia z relacjami jakie posiadasz z Bogiem i innymi ludźmi bez odwoływania się do listy „wolno – nie wolno”;
4. prowadź zdrowy styl życia i wykorzystuj tylko własny przykład bez „popychania” inny do czynienia tego samego;
5. unikaj krytykowania zwyczajów dietetycznych innych ludzi oraz ich siedzącego stylu życia. Zwróć uwagę na inne obszary ich zainteresowań.

Różnica pomiędzy pokornym prowadzeniem, zdrowego stylu życia, a prowadzeniem represyjnej i krytycznej propagandy zdrowotnej zbudowanej na poczuciu własnej sprawiedliwości jest często bardzo subtelna, ale równocześnie bardzo głęboka. Człowiek, który pełen najlepszych intencji, kieruje reflektor w stronę swojej listy tego, co wolno i czego nie wolno i straszy innych konsekwencjami niezdrowych zachowań, jest nieskuteczny. Cichy, solidny i zrównoważony styl życia przemawia bardzo głośno na rzecz czyjeś prawości do ludzi, którzy obserwują tę osobę z dystansu.

Jestem bardzo wrażliwy, gdy ktoś zmusza innych do zastosowania adwentystycznej interpretacji ultra zdrowego stylu życia po to, aby rozwiązać zdrowotne problemy. Oczywiście wyjątkiem są tutaj ludzie, którzy tego pragną. Dla niektórych ludzi taka metoda może

¹ <http://thinkexist.com/quotations/integrity/2.html>

² www.Merriam-Webster.com/dictionary

³ Ibidem.

wydawać się przytłaczająca, a nawet nieosiągalna. Każdy krok w stronę uzyskania lepszego stylu życia, nawet najmniejszy, wywiera pozytywny skutek w kontekście przyszłej poprawy i wymaga pochwalenia i uznania z powodu wykonania ciężkiej pracy.

Zamiast stosowania atmosfery „policijnej czujności”, polegającej na kontrolowaniu, osądzaniu i straszaniu osoby, która nie prowadzi zdrowego stylu życia, źle się odżywia i nie stosuje ćwiczeń fizycznych, lepiej wspierać i zachęcać. Ludzie zmieniają się, gdy są otoczeni pozytywną i troskliwą atmosferą. W takich warunkach prawość jest promowana. Człowiek czuje się dobrze w środowisku, które wypełnione jest nadzieją i wsparciem.

„Przyciągamy ludzi do Chrystusa nie przez głośne dyskredytowanie tego, w co wierzą, lub przez powiedzenie im jak bardzo są w błędzie i jak bardzo dobrymi my jesteśmy, ale przez pokazanie im światła, które jest tak piękne, że pragną oni z całego serca poznać jego źródło.”⁴

Kiedy człowiek pielęgnuje zdrowy styl życia i nie robi tego na pokaz, jego wpływ mimo że jest cichy, jest bardzo pozytywny i potężny.

DO PRZEMYŚLENIA

Czy moralna prawość posiada wpływ na zdrowie fizyczne?

W Biblii jest wiele przykładów ludzi, którzy stali mocno i zachowali swoją prawą postawę. Wiele jest jednak i takich przykładów, które pokazują ludzi idących na kompromis w kontekście swojej prawości. Takie postawy często prowadzą w stronę katastrofalnych konsekwencji.

1. **Pan Jezus stał mocno: Czy jest on naszym przykładem (Mt 4,1-11)?** Gdybyśmy postawili siebie na miejscu Pana Jezusa, jak powinniśmy zareagować w następujących przypadkach, które stawiają wyzwanie naszej „prawości”?
 - a. **Zamień kamienie w chleb (Mt 4,3-4).** Nikt z nas nie ma zdolności do zamienienia kamieni w chleb. Nie powinniśmy nawet próbować. Pan Jezus wyszedł właśnie z Jordanu po swoim chrzcie i usłyszał głos z nieba potwierdzający jego tożsamość. On posiadał zdolność do zamienienia kamieni w chleb. Czy mógł on wykonać cud dla siebie?
 - b. **Rzuć się w dół (Mt 4,5-6).** To była bardziej śmiała pokusa. Kto powierzyłby swój los w ręce „anioła”? Pan Jezus kategorycznie sprzeciwił się tej pokusie.
 - c. **Pokłoń się mi (Mt 4,8-9).** Czy mógłbyś odczuwać pokusę gdyby Szatan zaoferował ci cały świat?
2. **W jaki sposób pokusy Jezusa mogłyby być zaadaptowane do naszych słabości?** W jakim stopniu kuszenie Pana Jezusa przekraczało to, z czym my musimy się zmierzyć?
3. **Boskie przykłady prawości w działaniu:**
 - a. Rdz 39,6-12: **Józef i żona Putyfara.** Co uzdolniło Józefa do wyzwolenia lęku w czasie pokuszenia, które musiało być dla niego bardzo urokliwe? W świecie, w którym jesteśmy stale bombardowani seksualnymi pokusami, w jaki sposób możemy utrzymać naszą moralną prawość?
 - b. 1Sm 24,1-10: **Dawid odmawia ataku na Saula.** Dawid okazał niezwykłą powściągliwość odmawiając pozbawienia życia Saula. Co przyczyniło się do takiej decyzji? Dawid odmówił dotykania Saula, ale był całkiem chętny poświęcić Uriasza Hetejczyka.
 - c. Dn 6,1-10: **Daniel jest nieustraszony i czci Pana Boga publicznie.** Przykładą Daniela polegający na trwaniu przy swoim zwyczaju publicznego wielbienia Boga kontrastuje wyraźnie z ukrywaniem przez Esterę swojego życia wiary – aż do ostatniej minuty. W jaki sposób można ocenić czy publiczna manifestacja religijnych przekonań jest właściwa i pomocna? Zachowywanie milczenia, podobnie jak czyniła to Estera może również służyć Bożemu celowi. Czy jest to świadectwem utraty prawości ze strony osoby, która pozostaje w milczeniu?

Jakie praktyczne kroki można podjąć, aby upewnić się, że będziemy przemienieni przez odnowienie naszego umysłu (Rz 12,1-2)? Na ten fragment można spojrzeć z dwóch perspektyw reprezentowanych w tym pytaniu: W jaki sposób można zachować i powiększyć swoją prawość przez odnowienie umysłu? Jakie są negatywne konsekwencje, jeżeli nie spełnimy tego wymagania? Czy wina (poczucie winy) jest czymś, co jest powszechnie doświadczane? Czy różni się to w zależności od osoby? Czy jest możliwe, aby wina lub perspektywa wywołania poczucia winy była pozytywną siłą w chrześcijańskim życiu? Mówiąc krótko, czy poczucie winy może powstrzymać nas od kłopotów?

Opracował Janek Pollok (na podstawie D.Clausen, Approach to a Healthy Lifestyle: Integrity or Self Righteousness)

Materiał dostępny również na: www.skoczow.maranatha.pl/pomoce/ lub www.pomoce.wa.pl

⁴ Madeleine L'Engle, *Walking on Water: Reflections on Faith and Art*, (Waterbrook Press, Colorado Springs, CO, 2001) s.140-41.