

# The Herald

## Zwiastun Królestwa Chrystusowego

**N**asze wydawnictwo oddaje corocznie w ręce czytelnika wiele stron treści do duchowych rozważań i studiów, dotyczących różnorodnej problematyki. Każdy numer publikowany jest co dwa miesiące przez:

Pastoral Bible Institute  
P.O. Box 3274  
Bremerton, WA 98310

Telefon: (w USA) 1-888-7-THE-PBI  
Adres e-mail: ThePBI@acomcast.net  
www.heraldmag.org

### Komitet Redakcyjny

Wydawnictwo niniejsze nadzorowane jest przez pięcioosobowy Komitet Redakcyjny, który większością przynajmniej trzech głosów zatwierdził do druku każdy z artykułów publikowanych na naszych łamach. Komitet Redakcyjny ponosi odpowiedzialność za opublikowane artykuły; jednakże nie utożsamia się z każdym poglądem w nich zawartym. Obecnie, Wydawcami są: Len Griehs, Ernie Kuenzli, James Parkinson, David Rice oraz Tom Ruggirello.

### Czasopismo i jego misja

Założony w 1918 roku, Pastoral Bible Institute, Inc. za swój cel obrał rozpowszechnianie wiedzy chrześcijańskiej. Czasopismo przez niego

wydawane, *The Herald – Zwiastun Królestwa Chrystusowego*, usilnie pragnie bronić jedynej prawdziwej podstawy nadziei chrześcijańskiej, tak powszechnie obecnie odrzucanej – odkupienia przez drogocenną krew (1 Piotra 1:19) „człowieka Chrystusa Jezusa, który siebie samego złożył jako okup [równoważną cenę] za wszystkich” (1 Tym. 2:5-6).

Budując więc na tym pewnym fundamencie, ze złota, srebra i drogich kamieni Słowa Bożego (1 Kor. 3:11-15; 2 Piotra 1:5-11), jego dalszą misją jest, aby „zrozumieć (...)” pojmowanie tajemnicy Chrystusowej, która nie była znana synom ludzkim w dawnych pokoleniach, a teraz została przez ducha objawiona (...) Aby teraz nadziemskie władze i zwierzchności w okręgach niebieskich poznały przez Kościół różnorodną mądrość Bożą, według odwiecznego postanowienia, które wykonał w Chrystusie Jezusie, Panu naszym (Efezj. 3:4-11).

Czasopismo to nie jest związane z jakąkolwiek partią, kościołem czy nauką ludzką, lecz stara się ze wszelkich miar pełnić wolę Bożą wyrażoną przez Chrystusa Jezusa, według słów Pisma Świętego. Śmiało pragnie głosić wszelkie słowa Pana, zgodnie z Boską wolą, w miarę naszego zrozumienia. Nie prezentuje dogmatycznego punktu widzenia, lecz jest pewne tego, co głosi, krocząc z wiarą w niezawodne obietnice Boże.

Prowadzona przez nas działalność zorganizowana jest w Wydawnictwo, aby móc pełnić naszą służbę. Wszelkie decyzje odnośnie tego, co będzie publikowane lub nie, podejmujemy starając się być w zgodzie z nauką Pisma Świętego, dla zbudowania Ludu Bożego w łasce i poznaniu.

Tym samym, nie tylko że zachęcamy, lecz nawet naciskamy na naszych Czytelników, aby sprawdzali wszelkie odczytane tezy i poglądy za pomocą bezbłędnego Słowa Bożego, do którego i my bezustannie się odnosimy, aby móc sprostać tej ocenie.

### Informacja od Wydawcy – prenumerata w roku 2017

Koszt rocznej prenumeraty czasopisma „The Herald” (6 numerów) będzie w roku 2017 wynosił: 42 zł, plus koszt przesyłki i opakowania.

Cena pojedynczego numeru będzie wynosiła: 7 zł.

Oplaty z tytułu prenumeraty uprzejmie prosimy wносить na konto bankowe Zrzeszenia (zob. ramka poniżej) z adnotacją „Prenumerata Herald” oraz podaniem dokładnego adresu wysyłki i ilości zamawianych egzemplarzy.

Ze względu na dość znaczne koszty wysyłki i opakowania będziemy wdzięczni Czytelnikom za dokonywanie zamówień zbiorowych (wysyłanych pod jeden adres), jak również za wszelkie dobrowolne wpłaty przeznaczone na ten cel.

### Wydawca edycji polskiej:

#### ZRZESZENIE WOLNYCH BADACZY PISMA ŚWIĘTEGO W POLSCE

Adres Redakcji: Redakcja „Na Straży”, ul. Nad Serafą 27, 30-864 Kraków, tel.: + 48 12 265 00 95  
e-mail: [nastrazy@nastrazy.pl](mailto:nastrazy@nastrazy.pl), wydanie internetowe: [www.nastrazy.pl](http://www.nastrazy.pl), Redaktor Naczelny: Piotr Krajcer  
Konto bankowe: Krakowski Bank Spółdzielczy nr 70 85910007 0021 0045 0544 0001  
Nakład: 400 egzemplarzy. Druk: Drukarnia Towarzystwa Słowaków w Polsce, Kraków, ul. Św. Filipa 7.

# Na początku

**D**umna osoba zwykle jako ostatnia zdaje sobie sprawę z tego, że jest dumna. Pierwszą ofiarą pychy był Lucyfer.

„Jak pokonać pychę” to opis praktycznych porad, dzięki którym będziemy mogli lepiej zorientować się, jak postrzegają nas inni, a także jak zmienić siebie.

„Jak pokonać niemoralność” to artykuł opisujący sposób, w jaki różne formy niemoralności biorą swój początek w sercu. To również opis wskazówek, które mogą pomóc odmienić nasze życie.

„Jak pokonać depresję” to próba identyfikacji kilku rodzajów irracjonalnego myślenia, które prowadzi do depresji. Aby powrócić do zdrowia, potrzeba jest również prawda. Ten artykuł wskazuje na to, w jaki sposób można pomóc sobie samemu, ale wskazuje również na konieczność szukania profesjonalnego wsparcia, z wykorzystaniem zarówno leków, jak i terapii behawioralnej.

Nabyta niepełnosprawność zazwyczaj powoduje najpierw szok, a nawet zaprzeczanie istnieniu nowej sytuacji, potem często przeradza się w gniew, próby racjonalizacji a czasem kończy się depresją. „Jak pokonać niepełnosprawność” to tytuł artykułu wskazujący na to, że w razie gdy znajdziemy się w takich okolicznościach, musimy w końcu zaakceptować swoją sytuację, pozwolić by stan ten sprzyjał rozwojowi duchowemu. W ten sposób, będziemy mogli stać się przykładem dla innych.

„Jak pokonać letarg” wyjaśnia, w jaki sposób letarg pozbawia nas radości, którą otrzymujemy w wyniku samoofiary.

Nietolerancja była cechą charakteryzującą kapłanów, faryzeuszy, Diotrefesa i wielu innych, ale nie naszego Pana, Jezusa Chrystusa. Tolerancja została zademonstrowana przez Nikodema, Ateńczyków na Areopagu (na początku spotkania z apostołem Pawłem), a także Jezusa w Ogrójcu. „Jak pokonać nietolerancję” to artykuł mówiący o tym, że z tolerancją mamy do czynienia wówczas, gdy możemy cieszyć się i skorzystać z wymiany doświadczeń z innymi.

„Jak pokonać gniew, mściwość i wrogość” to przypomnienie, że musimy zwyciężyć siebie, pokonać swój gniew i jego konsekwencje. Kiedy gniew jest skierowany do ludzi, musimy skoncentrować nasze niezadowolenie na grzechu, a nie na grzeszniku. W ten sposób będziemy naśladować naszego Mistrza.

Niektóre osoby uzależnione od narkotyków i innych używek były w stanie odmienić swoje życie. „A takimi byli niektórzy z was”. Musimy pokonać wiele innych

„uzależnień”, takich jak praca, telewizja, internet, zakupy, dogmatyzm, żywność, itp. „Jak pokonać uzależnienie” pokazuje nam, jak pięć punktów programu odwykowego mogą być przydatne również w przezwyciężaniu naszych własnych przyzwyczajzeń lub uzależnień.

Obwinianie innych nie pomoże w przezwyciężeniu ciężaru winy. Oskarżanie innych jest częstą próbą usprawiedliwienia siebie samego. „Jak pokonać poczucie winy” to wskazówka, że tylko Chrystus może oczyścić z winy.

Autorzy tych artykułów mają doświadczenie w pokonywaniu własnych słabości lub pomogli innym, którzy walczyli z własnymi niedoskonałościami. Biblijne obietnice dane są „zwycięzcom”.

## Listopad/Grudzień 2016

<b>Pycha</b> .....	<b>4</b>
Własne „ja” czy Bóg? Jak ustawić priorytety.	
<b>Niemoralność</b> .....	<b>6</b>
Walka rozpoczyna się w sercu.	
<b>Depresja</b> .....	<b>10</b>
Prawda, samopomoc, korzystanie z pomocy innych.	
<b>Niepełnosprawność</b> .....	<b>13</b>
Akceptacja, życie i bycie przykładem.	
<b>Letarg</b> .....	<b>16</b>
Radość samoofiary.	
<b>Nietolerancja</b> .....	<b>18</b>
Przezwyciężanie oznacza tolerancję i jeszcze więcej.	
<b>Gniew, mściwość i wrogość</b> .....	<b>20</b>
Nienawidzić grzech, a nie grzesznika.	
<b>Uzależnienie</b> .....	<b>22</b>
Konieczna jest zmiana zachowania, społeczność i miłosierdzie.	
<b>Wina</b> .....	<b>27</b>
Chrystus oczyszcza z winy, a nie oskarżanie innych.	

# Jak pokonać pychę

*Bo wszystko, co jest na świecie, pożądlivość ciała i pożądlivość oczu, i pycha życia, nie jest z Ojca, ale ze świata — 1 Jan. 2:16.*

**M**ówi się, że temperament może spowodować, że popadniemy w kłopoty, ale to pycha sprawia, że w nich tkwimy.

Pycha różni się od innych emocji (być może za wyjątkiem gniewu), ponieważ nie czujemy, że coś jest z nami nie w porządku. Gdy ogarniają nas inne emocje, wiemy na pewno, że coś jest nie tak i musimy coś zmienić. Gdy ogarnia nas duma, zwykle wydaje się nam, że wszystko jest w porządku a to pozostali powinni zmienić swoje postępowanie.

Czym jest pycha? Ktoś kiedyś powiedział: „Nie rozumiem, jak możesz nie być dumny, skoro tak wiele czytasz”. Jednak ilość przeczytanej literatury nie miała tu nic do rzeczy, liczyła się postawa serca w stosunku do zdobywanej wiedzy. Oznacza to, że pycha jest zarówno skłonnością, nastawieniem, jak i pewnym rodzajem postępowania.

Co sprawia, że określona osoba może przejawiać znamiona pychy? Poniższe pytania mogą pomóc w dokonaniu samooceny, za pomocą której możemy ustalić czy posiadamy skłonność do pychy.

- 1) Zadufanie: „Nie potrzebuję Bożej łaski”. Czy poświęcasz więcej czasu na myśleniu o sobie samym niż o Bogu lub o innych ludziach?
- 2) Ego i pewność siebie: Dlaczego ciągle muszę wyrażać swoje zdanie wobec innych? Czy ciągle mówię, bez słuchania?
- 3) Próba porównania: Czy często porównuję się z innymi, oceniając siebie korzystnie?
- 4) Czy mam upodobanie w czymś, za pomocą czego mierzę własną wartość zgodnie z kryteriami wyglądu, inteligencji lub zdolności?
- 5) Majątek lub wysoki status: Czy staram się upewnić, że inni będą świadomi moich talentów lub stanu posiadania?
- 6) Zadowolenie: Czy myślę, że zasługuję na więcej dobrych rzeczy tego świata, niż inni ludzie?
- 7) Czy dostanę to, co chcę: Czy jestem gotów realizować swoje egoistyczne cele, nawet jeśli oznacza to, że innym stanie się krzywda?
- 8) Bardziej święty: Czy uważam, że Bóg musi być ze mnie zadowolony, ponieważ postępuję etyczne lub jestem bardzo religijny?

- 9) Samowystarczalność: Czy kiedykolwiek myślę, że tak naprawdę to nie potrzebuję Boga lub innych ludzi?

## Przyczyny

Skąd mam wiedzieć, czy mam już problem z pychą? Odpowiedzi na poniższe pytania mogą pomóc w uświadomieniu sobie stanu naszego serca. Czy mamy wypaczone postrzeganie samych siebie — czy zawsze chodzi o nas? Czy jesteśmy zbyt ślepi, aby zobaczyć, dokąd zmierzamy? Łatwiej jest zobaczyć dumę w innych niż przyznać się, że nosimy ją w sobie. Pycha sprawia, że niemożliwe jest przyobleczenie się w pokorę; tym samym będzie objawiać się brakiem pokory. Czy uważam siebie za kogoś lepszego, a innych za gorszych? Dopóki nie dopuścić do siebie myśli, że mamy problem, nie poczynimy postępów w przewycięzaniu pychy.

## Praktyczne porady: jak pokonać pychę

**Krok 1:** Uzyskanie prawidłowego sposobu postrzegania Boga, naszego garncarza. Oto kilka prawd o Bogu, które pomogą nam w zwalczeniu pychy.

1) Bóg jest nieskończenie lepszy od nas. On jest absolutnie doskonały, a my nie. „Jakże więc człowiek może być sprawiedliwy w obliczu Boga? I jak może ten, kto się urodził z niewiasty, być czysty? Oto, jeżeli nawet księżyc nie świeci dość jasno i jeżeli nawet gwiazdy nie są czyste w jego oczach, o ileż mniej śmiertelny, który jest jak czerw, i syn człowieczy, który jest jak robak?” (Job. 25:4-6).

2) Bóg ma nad nami najwyższą władzę. Od niego zależy nasza przyszłość na całą wieczność. „O, jak przewrotni jesteście! Tak jak gdyby można garncarza stawiać na równi z gliną! Jak gdyby dzieło mogło mówić o swoim twórcy: Nie on mnie stworzył, a garnek mówił o garncarzu: On nic nie umie!” (Izaj. 29:16).

Jeśli ktoś ma tendencję do wywyższania się, powinien w większym stopniu skupić się na wielkości Boga. Warto wówczas rozpocząć studium biblijne na temat natury Boga, a zwłaszcza Jego majestatu i mocy. Prośmy Boga, aby objawił się nam wyraźniej. Jeśli bę-

dziemy mieć zniekształcony obraz Boga, wówczas nie oddamy Mu należnej czci i szacunku. W ten sposób nasza arogancja będzie się swobodnie rozwijać, dopóki nie odczujemy przykrych skutków naszej pychy.

**Krok 2:** Zweryfikuj swe błędne przekonania. Zastanów się nad swoją postawą, korzystając z poniższych zasad.

1) Czy wydaje ci się, że jesteś lepszy niż inni? „Bo któż ciebie wyróżnia? Albo co masz, czego nie otrzymałbyś? A jeśli otrzymałeś, czemu się chlubisz, jakobyś nie otrzymał?” (1 Kor. 4:7).

2) Czy uważasz, że jesteś niezastąpiony? „Powiadam bowiem każdemu spośród was, mocą danej mi łaski, by nie rozumiał o sobie więcej, niż należy rozumieć, lecz by rozumiał z umiarem stosownie do wiary, jakiej Bóg każdemu udzielił” (Rzym. 12:3).

3) Czy myślisz, że Twoje osiągnięcia i pozycja uprawniają Cię do szczególnej łaski? „Jako jeść wiele miodu nie jest rzecz dobra: tak szukanie własnej sławy jest niesławne” (Przyp. 25:27, BG).

Takie przekonania są egocentryczne, samolubne i ponizające dla innych. Nasza tożsamość w Chrystusie nie może być związana z samolubną ambicją i dumą, ale raczej powinna charakteryzować się samozaparciem i pokorą. Pozwólmy aby Pismo kształtowało nasz punkt widzenia na nas samych, innych ludzi i życie w ogóle, dzięki czemu nie będziemy dumni w grzeszny sposób. Bóg chce, aby Jego lud był żywym przykładem Jego miłości do innych. Pycha jest największą przeszkodą w okazywaniu miłości do innych.

**Krok 3:** Nie przepraszajmy za pomocą formuły „jeśli” obraziłem kogoś albo uczyniłem coś złego, to za to przepraszam. Najtrudniejszą rzeczą dla dumnego człowieka jest przyznanie się do błędu. Czy jesteś gotów aby to zrobić?

Jeśli tak, zidentyfikuj rodzaj pychy, z którą masz do czynienia (zarozumiałość, próżność lub nieznosząca sprzeciwu). Jeśli zaszкодziłeś innym poprzez swój grzech, przeprosić ich. Gdzie tylko jest to możliwe, dąż do pojednania i zaoferuj naprawienie szkody. Następnie, módl się poniższymi słowami (lub podobnymi, ułożonymi przez siebie), ufając, że Bóg wybaczy Ci grzech i wzmocni Twoje posłuszeństwo. W puste miejsce poniżej możesz wpisać nazwę określonego rodzaju pychy.

„Boże, wiem, że zgrzeszyłem przez \_\_\_\_\_. Bardzo mi przykro z powodu bólu jaki Ci zadałem i ludziom wokół mnie. Proszę, wybac mi moje grzechy. Zmyj ze mnie grzech \_\_\_\_\_. Przez Twojego

Ducha, daj mi siłę abym więcej nie zgrzeszył pod tym względem, lecz żył w pokorze. W imieniu naszego Odkupiciela, amen”. „Pycha chodzi przed upadkiem, a wyniosłość ducha przed ruiną” (Przyp. 16:18).

**Krok 4:** Bądź pokorny w swej pokorze. To zaskakujące, ale można być dumnym ze swej pokory! Pycha może z łatwością odrodzić się gdy tylko okazaliśmy skruchę. Bądźmy pewni, że świat, ciało i Szatan zrobią wszystko, aby wciągnąć nas z powrotem w sidła grzechu pychy.

1) Wartości którymi dziś kieruje się świat są wywrócone do góry nogami, co widać choćby na przykładzie dumy, która jest promowana jako cecha pozytywna. System tego świata przekazuje wszystkim informację w stylu: „Musisz się cenić” i „Musisz utrzymać się w centrum uwagi”. Świat można pokonać poprzez poproszenie Boga, aby przekształcił nasz sposób myślenia. W ten sposób możemy dostosować swój sposób myślenia do wagi, jaką On przykłada do pokory. „Owszem, większą jeszcze okazuje łaskę, gdyż mówi: Bóg się pysznym przeciwstawia, a pokornym łaskę daje. (...) Uniżcie się przed Panem, a wywyższy was” (Jak. 4:6,10).

2) Nasze ciało (grzeszna natura) tęskni za dobrym samopoczuciem wynikającym z pobudzenia swego „ego” i samolubnie szuka uwagi innych. Przypomnijmy sobie zatem, że grzeszna natura jest już właściwie martwa. „I nas, którzy umarliśmy przez upadki, ożywił wraz z Chrystusem - łaską zbawieni jesteście” (Efez. 2:5).

3) Szatan będzie mnożył przed nami okazje, w czasie których będziemy mogli łatwo zademonstrować swoją dumę. Możemy dać odpór tym pokusom gdy przywdziejemy na siebie zupełną zbroję Bożą. Użyjmy „pasa prawdy” (Efez. 6:14) i przypomnijmy sobie, że to Bóg jest tym, który zasługuje na cześć, a nie my.

Ataki duchowe nigdy nie ustaną. Zachowujmy więc czujność. Moc Boża to więcej niż potrzebujemy, aby bronić się przed duchowymi atakami. W ten sposób możemy nadal żyć w sposób, który jest zgodny z zasadami pokuty. „Cóż tedy na to powiemy? Jeśli Bóg za nami, któż przeciwko nam?” (Rzym. 8:31).

**Krok 5:** Uciekaj od pokuszenia. Nigdy nie udaj nam się w pełni uniknąć pokusy pychy. Możemy jednak znacznie zmniejszyć te pokusy, a tym samym poprawić nasze szanse na uniknięcie pychy. Musimy jednak przedsięwziąć odpowiednie kroki w celu uniknięcia pokus.

## Zabezpieczenia

Należy dokonać zmian w stylu życia, które ograniczą wpływ pokus związanych z pychą. Trzeba się tu wykazać odwagą i kreatywnością.

1) Jeśli masz tendencję do patrzenia z góry na ludzi z niższej klasy społecznej niż Twoja własna, zgłoś się do pracy społecznej wśród osób bezdomnych i społecznie wykluczonych.

2) Jeśli jesteś dumny ze swojego wyglądu, pozabądź się ubrań lub makijażu, które twoim zdaniem najbardziej podkreślają Twój wygląd.

3) Jeśli lubisz się popisywać swoim nowym samochodem, zamień go na pojazd, który jest bardziej skromny i praktyczny.

4) Poproś zaufanego mentora, aby rozliczał Cię z Twojego zobowiązania do unikania przejawów pychy.

## Spodziewaj się zwycięstwa

Nie skupiaj się na swoich niepowodzeniach z przeszłości, ale raczej na tym, że Bóg może dać Ci trwałe zwycięstwo nad pychą. Należy wierzyć w to, że jest On w stanie odmienić stan serca na bardziej pokorny. Chwalmy Go za to!

1) Skup się na swojej relacji z Bogiem. Wzmocnij swoje praktyki obocznościowe. W szczególności, skup się oddawaniu Bogu chwały i ukorzeniu się przed Nim.

2) Uchwyc się Bożych obietnic. Szukaj wersetów Pisma o dumie i pokorze, a następnie zapamiętaj wer-

sety, które Twoim zdaniem mogą najlepiej Ci pomóc oprzeć się dumie. Przypomnijmy sobie te wersety, gdy tylko pojawi się pokusa. Poniżej przedstawiono kilka wersetów, które warto zapamiętać. „Kto się więc unieży jak to dziecko, ten jest największy w Królestwie Niebios” (Mat. 18:4). „Ukórzcie się więc pod mocną rękę Bożą, aby was wywyższył czasu swego” (1 Piotr. 5:6).

Wiele miejsc w Piśmie Świętym przypominam nam skutkach dumy. „Pycha chodzi przed upadkiem, a wyniosłość ducha przed ruiną. Lepiej być pokornym z ubogimi, niż dzielić łupy z pyszałkami” (Przyp. 16:18-19). Szatan został wyrzucony z nieba, ponieważ okazał się być dumnym (Izaj. 14:12-15). Z egoistycznych pobudek podjął próbę zastąpienia Boga jako władcy wszechświata. Jednak w ostatecznym rozrachunku, szatan zostanie strącony do piekła (śmierci). Tych, którzy buntują się i powstają przeciwko Bogu, spotka zniszczenie (Izaj. 14:22).

Dlaczego pycha jest tak grzeszna? Duma przypisuje nam zasługi za osiągnięcie czegoś, co było dziełem Bożym. Pycha polega na przywłaszczaniu sobie chwały, która należy wyłącznie do Boga. Pycha jest w zasadzie samouwielbieniem. Wszystko co możemy osiągnąć na tym świecie, nie byłby możliwe, gdybyśmy tego nie otrzymali od Boga, który nas wspiera. „Bo któż ciebie wyróżnia? Albo co masz, czego nie otrzymałbyś? A jeśli otrzymałeś, czemu się chlubisz, jakobyś nie otrzymał?” (1 Kor. 4:7). Dlatego oddajemy Bogu chwałę — tylko On na nią zasługuje.

— Austin Williams —

Jesteśmy Jego sługami i Jemu służymy

## Jak pokonać niemoralność

*Nie ludźcie się! Ani wszetecznicy, ani bałwochwalcy, ani cudzołożnicy (...) Królestwa Bożego nie odziedziczą — 1 Kor. 6:9-10.*

**N**iemoralność to stan lub cecha związana z byciem niemoralnym; niegodziwość, grzeszność, zło, a w szczególności nieskromność. Bóg stworzył człowieka na swój obraz i podobieństwo a następnie dał człowiekowi swoje prawo. Człowiek popadł w stan grzechu i śmierci z powodu nieposłuszeństwa wobec prawa Bożego. W ten sposób grzech został uznany za przyczynę i źródło niemoralności (1 Moj. 2:17, 3:17-19).

## Rodzaje niemoralności

Niemoralność istnieje od upadku człowieka i jest napędzana przez deprawację i niedoskonałość człowieka. Wszystko zaczęło się od grzechu człowieka, po czym nastąpiło pogłębienie się tego stanu w czasie tzw. pierwszego świata, przed potopem. Następnie, nadszedł czas upadku narodu izraelskiego który nie był w stanie dotrzymać swego przymierza z Jahwe, dalej okres bałwochwalstwa niektórych królów izraelskich, nie mówiąc już o grzesznym stanie

narodów pogańskich. Jednym z rodzajów niemoralności jest bałwochwalstwo — czczenie innych bogów albo dawanie czemukolwiek pierwszeństwa przed Panem. Bóg ostrzegł Izrael, że jeśli będą wstępować w związki małżeńskie lub mieszać się z innymi narodami, wówczas ostatecznie zaczną czcić ich bogów (Sędz. 3:5-7). Bałwochwalstwo było diaboliczną przywarą, która zniszczyła wiarę niektórych z ludu Bożego. Naród Izraelski czcił innych bogów i mieszał się z innymi pogańskimi narodami, nawet po zaakceptowaniu przymierza prawa, które Bóg dał przez Mojżesza (Jer. 3:8).

Spisane Słowo Boże określa pewną niemoralność, która jest niezgodna z zasadami rządzącymi Ciałem Chrystusowym, a relacjami wobec bliźniego. W 1 Kor.6:9-10 apostoł wymienił niektóre z jej przejawów: rozpustę, bałwochwalstwo, cudzołóstwo, znieścieńczałość lub homoseksualizm, kradzieże, chciwość, pijaństwo, oszczerstwa i zdzierstwo. Apostoł Paweł skierował to przesłanie do wiernych w Koryncie, wskazując, że nie odziedziczą Królestwa Bożego, jeśli będą się ich dopuszczać. Św. Paweł wymienił tu konkretne przykłady niemoralności, które są sprzeczne z duchem poświęcenia, nazywając je „żądzeniami cielesnymi” (Gal 5:16-21).

Myśli, uczucia i intencje sprzeczne ze Słowem i duchem Bożym są niemoralnością na płaszczyźnie psychicznej i są równie nie mile dla Boga, jak te zewnętrzne jej przejawy. Jezus tak mówił do tłumów w czasie Kazania na Górze: „Słyszeliście, iż powiedziano: Nie będziesz cudzołożył. A Ja wam powiadam, że każdy kto patrzy na niewiastę i pożąda jej, już popełnił z nią cudzołóstwo w sercu swoim” (Mat. 5:27-28). Podobnie rzecz się ma z nienawiścią, złością, zazdrością, arogancją, nieuprzejmością i egoizmem.

## Pierwsze kroki

Pokonanie niemoralności zaczyna się od ustalenia istnienia dokładnego i wiarygodnego źródła. Nasz Ojciec Niebieski, stwórca wszechrzeczy, w tym przepisów prawnych regulujących wszystko, jest najwyższym autorytetem jak chodzi o prawdę. Jego słowa są bezwzględnie prawdziwe i za ich pomocą osiągnie to, o czym mówi (Izaj. 55:11). Ponieważ jesteśmy istotami niedoskonałymi, Bóg dał nam swe natchnione Słowa w formie spisanej, abyśmy dzięki nim wiedli pobożne życie. „Całe Pismo przez Boga jest natchnione i pożyteczne do nauki, do wykrywania błędów, do poprawy, do wychowywania w sprawiedliwości, aby człowiek

Boży był doskonały, do wszelkiego dobrego dzieła przygotowany” (2 Tym. 3:16-17). Musimy mieć całkowite zaufanie i wiarę w to, co Bóg mówi, opierając się na Jego zrozumieniu, a nie naszym (Przyp. 3:5-6).

Po rozpoznaniu roli Biblii i skorzystaniu z niej w celu rozwiązania problemu niemoralnego stylu życia, trzeba uświadomić sobie, że jest się grzesznikiem na skutek upadku. Jedyny sposób powrotu do harmonii z Bogiem wiedzie przez wiarę w Jezusa jako Odkupiciela od grzechu, a następnie postępowanie Jego śladami.

Proces ten w ostatecznym rozrachunku będzie musiała przejść cała ludzkość. „Skoro bowiem przysłała przez człowieka śmierć, przez człowieka też przyszło zmartwychwstanie. Albowiem jak w Adamie wszyscy umierają, tak też w Chrystusie wszyscy zostaną ożywieni” (1 Kor. 15:21-22). Jezus oddał swoje życie jako okup, albo odpowiednią cenę, w miejsce Adama. Uczynił to w celu wykupienia Adama i jego potomstwa ze stanu upadku i doprowadzi nas z powrotem do harmonii z Bogiem (1 Tym. 2:6). Jest to wspianiała obietnica!

Przyjęcie Jezusa jako swego osobistego zbawiciela jest istotnym krokiem na drodze do przezwyciężenia niemoralnych nawyków. Biblia mówi nam, że musimy być usprawiedliwieni, albo inaczej mówiąc, pojednani z Bogiem, abyśmy mogli być przez Niego przyjęci. Następuje to wówczas, gdy nawracamy się, powstrzymujemy od grzesznych zachowań i pełną wiarą obdarzamy Boga i Jego plan (Dzieje Ap. 17:30). Aby dopełnić swego usprawiedliwienia, należy zwrócić uwagę na polecenie naszego Pana, dotyczące zaparcia się samego siebie, podniesienia swego krzyża i naśladowania Go. Postawa ta wymaga od wierzącego zaparcia się własnej woli, przyjęcia woli naszego Pana za swoją własną i oddania swego życia w ofierze. Jego Słowa są skierowane do tych, którzy naprawdę go kochają i są gotowi aby pójść w Jego ślady. Gdy wierzący oddaje się Bogu, a On go przyjmuje, wówczas otrzymuje od Boga Ducha Świętego, prawdziwy znak synostwa i wskazówkę dla świętego życia, które jest mile Bogu (Mat. 16:24, Jana 14:26).

## Pole bitwy

Gdy wierzący w pełni poświęci się Bogu i podda prowadzeniu przez Ducha Świętego, wówczas rozpoczyna się prawdziwa walka mająca na celu pokonanie grzesznych i niemoralnych tendencji. Niemoralność atakuje serce, umysł i wolę człowieka wierzącego.

Nawet Jezus, gdy już poświęcił swoją wolę Bogu, gdy został ochrzczony i poprowadzony przez Ducha na pustynię, był kuszony przez szatana. Pokusy te miały na celu doprowadzenie Go do stanu, w którym zerwałby swe śluby poświęcenia dla Boga (Mat. 4:1). Ci, którzy podążają śladami Jezusa, napotkają na swej drodze podobne próby i pokusy, aby w ten sposób mogli udowodnić swoją lojalność wobec Boga.

Serce jest pierwszym i najważniejszym polem bitwy, bo wszystkie niemoralne myśli i zachowania pochodzą właśnie stamtąd (Przyp. 4:23). Jezus wielokrotnie podkreślał wagę posiadania czystego serca, aby stać się czystym i miłym Bogu. „Ale co z ust wychodzi, pochodzi z serca, i to kała człowieka. Z serca bowiem pochodzą złe myśli, zabójstwa, cudzołóstwa, rozpusta, kradzieże, fałszywe świadectwa, bluźnierstwa” (Mat. 15:17-19). Wielu chrześcijan ulega frustracji w czasie walki o pokonanie niemoralności, ponieważ nigdy nie udaje im się osiągnąć trwałej czystości. Zwykle głównym powodem dla którego niemoralność nie zostaje pokonana tak szybko, jak by sobie tego życzyli, jest to, że błędnie określają oni lokalizację pola bitwy. Fizyczna manifestacja niemoralnych praktyk jest po prostu uzewnętrznieniem tego, co od jakiegoś czasu dzieje się w sercu.

## **Wewnętrzna walka**

W jaki sposób Chrześcijanin może przezwyciężyć i pokonać niemoralność? Serce jest tym polem bitwy, z którego niemoralność bierze swój początek. Oznacza to, że podstawą do osiągnięcia sukcesu na tym obszarze jest doprowadzenie „starego umysłu” i samolubnego sposobu postępowania do stanu uległości oraz harmonii z wolą Bożą. W jaki sposób można doprowadzić umysł do poddania się woli Bożej? Z biblijnego punktu widzenia, serce lub umysł jest ośrodkiem życia, symbolem naszych uczuć, w tym woli. Nasza wola dotyczy wszystkiego, co robimy. Ktokolwiek wśród ludu Bożego zechce trwać w procesie oczyszczania się, ten będzie coraz bardziej ożywiony w Chrystusie. Kto jest czystego serca, ten pragnie prowadzić sprawiedliwe i trzeźwe życie.

W jaki sposób można objąć kontrolą stan swojego umysłu i woli, aby podążać za Bogiem? W tej kwestii wierzący otrzymują następującą radę: „A nie upodabniajcie się do tego świata, ale się przemieńcie przez odnowienie umysłu swego, abyście umieli rozróżnić, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe” (Rzym. 12:2). Zauważamy słowa apostoła: „nie

upodabniajcie się”, „przemieńcie się”. Co miał na myśli posługując się tymi wyrażeniami? Nie będziemy upodabniać się do tego świata, gdy poddamy się Bogu przez Słowo Prawdy. Ludzkie powiedzenie głosi, że powtarzanie jest matką wszelkiej umiejętności. Jeżeli będziemy ustawicznie myśleć, medytować i odnawiać nasze myśli na temat Boga i Jego planu, wówczas w sercu nastąpi efekt przekształcenia.

Uległość wobec kierownictwa Ducha Świętego przejawiająca się w myśleniu o rzeczach świętych, rzeczy wyższych, doprowadzi do przekształcenia charakteru, które będzie miłe Bogu. Ta zmiana polega na przekształceniu i odnowieniu, co oznacza, że jest to pewien proces prowadzący do przemiany umysłu, a nie nagłe i jednorazowe wydarzenie. W kolejnych listach apostoł prowadzi nas dalej w temacie przekształcenia świętego umysłu. „Wreszcie, bracia, myślcie tylko o tym, co prawdziwe, co pocziwe, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co chwalebne, co jest cnotą i godne pochwały” (Filip. 4:8). Zwycięstwo na polu bitwy, jakim jest nasze serce może być osiągnięte tylko wówczas, gdy zmusimy do uległości wszystkie nasze myśli, doprowadzając je do stanu posłuszeństwa względem woli Chrystusa (2 Kor. 10:5).

## **Zewnętrzna walka**

Poświęconych będą również spotykać ataki o charakterze zewnętrznym, mające na celu odciągnięcie ich od wiary i wędrówki po wąskiej drodze. Niemoralność w naszej kulturze jest czymś spotykanym na porządku dziennym, podobnie jak miało to miejsce w czasach apostoła. Pokusy odejścia od niezawodnej drogi Bożego błogosławieństwa w sferze seksualności przybierają skalę epidemii. Anonimowość Internetu i technologii bezprzewodowej pozwala dorosłym ludziom, a nawet naszym dzieciom, odnajdywać treści związane z niemoralnością seksualną łatwiej niż kiedykolwiek przedtem. W naszych czasach zdjęcia i filmy pornograficzne mogą być z łatwością oglądane, muzyka o seksualnym podtekście jest powszechnie dostępna, a pozamałżeńska aktywność seksualna jest postrzegana przez wielu jako normalna. Być może bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, rozwiązłość zarówno w myślach, jak i w czynach jest akceptowana, tolerowana, a nawet chwalona.

W jaki sposób Chrześcijanin może pokonać te zewnętrzne przejawy niemoralności i pozostać świętym? Sprawdzajmy, co oglądamy i co oglądają nasze dzieci, jakiej muzyki słuchają. Jeżeli całkowicie odda-

liśmy się Panu i żyjemy w duchu, wówczas będziemy się mieć się na baczości, aby bronić się przed takimi atakami. Szatan jest bogiem tego świata i przemienia się w anioła światłości, aby oszukać innych. Chociaż jest upadłą duchową istotą, on i jego słudzy nadal mają dużo siły, a ich głównym celem jest pozbanienie poświęconych ich wiary, za pomocą oszustwa i zniechęcenia (2 Kor. 4:4, 11:14). Wiele osób, choć niewinnych, popada w kłopoty będąc w miejscach, w których nie powinno ich być. W ten sposób, stają się winni w sposób, który dziś nazywamy „winni przez skojarzenie”. Zagrożenie to jest realne również dla naśladowców Chrystusa. Pismo Święte ostrzega nas, byśmy się trzymali z dala od ludzi i miejsc, w których powszechne są niemoralne i grzeszne zachowania, aby nie stały się one dla nas pułapką i abyśmy sami nie ulegli pokusom.

Najlepszym sposobem, aby uniknąć zewnętrznej niemoralności, jest trzymać się z dala od wszelkich niemoralnych ludzi, miejsc i rzeczy. Jak mówi ludzkie przysłowie: „Co z oczu, to z serca!” „Nie chodźcie w obcym jarzmie z niewiernymi; bo co ma wspólnego sprawiedliwość z nieprawością albo jakaż społeczność między światłością a ciemnością? (...) Dlatego wyjdźcie spośród nich i odłączcie się, mówi Pan, I nieczystego się nie dotykajcie; A Ja przyjmę was” (2 Kor. 6:14,17). Ponieważ codziennie wchodzimy w interakcje z ludźmi, większość wyzwań będzie związana z faktem przebywania wśród niemoralnych osób. To prawda, że nie da się uniknąć pewnych sytuacji, w których będziemy obserwować ich niemoralne zachowania – w pracy, wśród niepoświęconych członków rodziny, wśród światowych osób; jednak jeśli oczyścimy swe serca i umysły, ich niemoralne zachowania nie będą w stanie nam zaszkodzić.

Duch tego świata z jego filozofią, teoriami, złymi czynami, złymi myślami, ambicjami i nadziejami jest kolejnym narzędziem, za pomocą którego Szatan stara się zwabić poświęconych poza wąską drogę. Wierzący musi trwać silnie w swojej wierze, za wszelką cenę unikając ducha tego świata. Św. Jakub opisał nam, jak Bóg postrzega tę sprawę: „Wiarołomni, czy nie wiecie, że przyjaźń ze światem, to wrogość wobec Boga? Jeśli więc kto chce być przyjacielem świata, staje się nieprzyjacielem Boga.” (Jak. 4:4). Jezus natomiast przypominał nam, że nie można służyć dwom panom, światu i naszemu Panu: „Nikt nie może dwom panom służyć, gdyż albo jednego nienawidzić będzie, a drugim miłować, albo jednego trzymać się będzie,

a drugim pogardzi. Nie możecie Bogu służyć i mamonie” (Mat. 6:24).

## Inne wpływy

Korzystanie z alkoholu i narkotyków stało się powszechne nie tylko w naszym społeczeństwie, ale również w innych kręgach kulturowych. Nadużywanie tych substancji jest najczęściej powodowane chęcią poradzenia sobie za ich pomocą z sytuacją życiową lub jako forma ucieczki od swoich problemów. Spożywanie napojów alkoholowych jest niejednokrotnie powodem rozpadu życia, rodziny, relacji, utraty zdrowia, zatrudnienia, a nawet relacji z Bogiem (Przyp. 23:20-21). Choć Pismo Święte nie zakazuje Chrześcijanom picia alkoholu, to jednak wzywa nas do ostrożności: „I nie upijajcie się winem, które powoduje rozwiążłość, ale bądźcie pełni Duchą” (Efez. 5:18). Bądźcie napełnieni Duchem Bożym a nie wpływem alkoholu. Apostoł Paweł poradził Tymoteuszowi: „Samej wody już nie pij, ale używaj po trosze wina ze względu na twój żołądek i częste twoje niedomagania” (1 Tym. 5:23). Tymoteusz miał używać wina ze względów leczniczych. Dziś mamy leki, które nie powodują zatrucia lub uzależnienia.

Jak chodzi o używanie innych substancji odurzających, w tym leków na receptę, Chrześcijanin powinien podążać za tym samym zaleceniem, a mianowicie, aby być miłym Bogu. Istnieje mnóstwo leków dostępnych na ulicach i na receptę, które mogą powodować uzależnienie. W dzisiejszym społeczeństwie ludzie tak daleko odeszli od Boga, że stosują leki aby na krótko poczuć się dobrze i spokojnie. Tym samym produkt chemiczny zajmuje miejsce prawdziwego Boga, który jako jedyny może dać wieczny pokój i pociechę. Zostaliśmy kupieni drogocenną krwią Chrystusa, przyjęci jako synowie Boży, a przez łaskę jesteśmy w ciele Chrystusa.

## Podsumowanie

Jako pierwszy krok każdy z nas musi uświadomić sobie, że tkwimy w stanie niemoralności. Walka z tym stanem rozpoczyna się w sercu. Musimy przekształcić nasze umysły w taki sposób, aby skupiać myśli na rzeczach czystych i pracy dla Pana. Dodatkowo, trzeba ograniczyć narażanie się na wpływ nieczystego środowiska.

— Bernard Hicks —



## Jak pokonać depresję

*Dzieci, miłujmy nie słowem ani językiem, lecz czynem i prawdą. Po tym poznamy, żeśmy z prawdy i uspokoiimy przed nim swoje serca, że, jeśli by oskarżało nas serce nasze, Bóg jest większy niż serce nasze i wie wszystko — 1 Jan. 3:18-20.*

**D**epresja jest poważnym schorzeniem psychicznym. Jest to tak przytłaczający problem osobowościowy, że posługiwanie się w jego kontekście określeniem „pokonać” jest niemal mylące. Dla wielu osób jest to walka na całe życie, ale istnieją sposoby pozwalające na prawidłowe zarządzanie tym problemem i utrzymanie go pod kontrolą. Choroby tej nie należy lekceważyć. Może być ona bardzo wyniszczająca, a jeśli nie będzie leczona, może nawet doprowadzić do samobójstwa.

Ocenia się, że w skali całego świata około 350 milionów osób w różnym wieku cierpi na depresję, co stanowi około 4,7 procent ludności świata. Na chorobę tę zapada więcej kobiet, niż mężczyzn. Chociaż istnieją skuteczne metody leczenia depresji, to jednak mniej niż połowa osób dotkniętych tą przypadłością na całym świecie korzysta z takich terapii. W wielu krajach jest to nawet mniej niż 10 procent chorych. Jedną z częstych przyczyn depresji, przynajmniej w jakiejś części, jest zachwianie równowagi chemicznej w mózgu. Jeśli taka sytuacja wystąpi, wówczas osoba nią dotknięta musi być poddana terapii lekowej w celu skorygowania tej nierównowagi. Wówczas problem ten niczym się nie różni od jakiegokolwiek innej sytuacji zachwiania równowagi chemicznej w organizmie, takiej jak cukrzyca. Oznacza to, że osoba chora powinna być wówczas zbadana przez doświadczonego lekarza. W związku z tym, niektórzy ludzie mogą być zmuszeni brać leki do końca życia. Inne mogą wymagać terapii farmakologicznej tylko przez krótki czas. Leczenie za pomocą leków jest jednak tylko jedynym ze sposobów leczenia depresji. Najlepszym sposobem leczenia depresji jest terapia polegająca na podejściu kompleksowym, to znaczy obejmującym zarówno leki, jak i wsparcie psychologiczne. Zwykle ci, którzy wiążą ze sobą terapię medyczną i behawioralną osiągają lepsze wyniki niż ci, którzy stosują tylko jedną lub drugą metodę. Czasami ludzie niechętnie biorą udział w terapii behawioralnej z psychologiem. Być może spotkali się z pogłoskami, że psycholog będzie chciał zachęcać ich do porzucenia swoich przekonań religijnych, które mogłyby być podstawą do powstania

w nich poczucia winy w związku z niepowodzeniami, co prowadzi do ich depresji. Jednak żaden kompetentny psycholog nie będzie zachęcał pacjenta do porzucenia swoich fundamentalnych wartości i przekonań. Bardziej prawdopodobne, że będzie dopytywał o przekonania i wartości pacjenta, a następnie użyje ich w terapii. W ten sposób pomoże on danej osobie znaleźć drogę wyjścia z umysłowego labiryntu, jakim jest depresja. Przykładowo, psycholog może pomóc uzmysłowić sobie, że bezlitosne poczucie winy z powodu ostatnich niepowodzeń lub grzechów jest niezgodne z opartą na nauce biblijnej wiarą w łaskę, niezasłużoną dobroć Boga, który jest skłonny okazać nam przebaczenie. Ten rodzaj terapii, w którym psycholog pomaga pacjentowi ponownie ocenić sposób, w jaki postrzega siebie i świat wokół siebie, nazywany jest terapią poznawczą. Z pewnego punktu widzenia, ten rodzaj terapii jest ważniejszy niż leki, ponieważ biorąc leki przeciwdepresyjne człowiek znajdujący się w stanie depresji nie stanie się szczęśliwy. Posługując się językiem psychiatrów można powiedzieć, że środek antydepresyjny jest w stanie zapewnić osobie chorej jedynie pewnego rodzaju „trakcję”, dzięki której może ona następnie czynić postępy w korygowaniu irracjonalnych wzorców myślenia, które tylko potęgują uczucia bezwartościowości i beznadziei. Behawioralna terapia poznawcza pomaga nam zmienić nasz sposób myślenia o otaczających nas rzeczach i jest zgodna z Pismem Świętym. Apostoł Paweł mówi nam, że musimy zmienić nasz sposób myślenia o świecie. W Liście do Rzymian 12:2 napisał: „A nie upodabniajcie się do tego świata, ale się przemieńcie przez odnowienie umysłu swego, abyście umieli rozróżnić, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe” (Rzym. 12:2). Tak, musimy nauczyć się myśleć na poziomie duchowym, ale mamy też przestać myśleć za pomocą irracjonalnych ludzkich wzorców - wzorców, które prowadzą do depresji.

### Myślenie irracjonalne jest głównym winowajcą

Te wzorce myślenia są częścią upadłej ludzkiej natury i są oparte na fałszywej perspektywie jaką posiadamy

i fałszywym przesłaniu, jakie w sobie wpajamy. Specjaliści definiują szereg nieprawidłowych wzorców myślowych, które prowadzą do depresji.

**Myślenie na zasadzie „wszystko albo nic”.** Jest to tendencja do oceny cech osobowych lub interpretacji wydarzeń w ekstremalny sposób, na zasadzie czarno-białej. Myślenie na zasadzie „wszystko albo nic” stanowi podstawę perfekcjonizmu. To powoduje, że obawiamy się popełnić jakiegokolwiek błąd lub okazać niedoskonałość. Gdy tak się stanie, traktujemy siebie samych jak przykład kompletnej porażki. Taki sposób oceniania stanu rzeczy jest nierealistyczny, ponieważ życie rzadko kiedy jest czarno – białe.

**Nadmierne uogólnienie.** Możemy dojść do przekonania, że pewne nieprzyjemne wydarzenia, które nas spotkały, będą zdarzać się ponownie. Ból odrzucenia powodowany jest niemal w całości przez zbytne uogólnienia. Słowa takie jak „nigdy” lub „zawsze” występują zwykle w związku z nadmierną generalizacją.

**Odrzucenie pozytywów.** Tendencja ta polega na przekształcaniu neutralnych lub nawet pozytywnych doświadczeń w negatywne. Nie tylko ignorujemy doświadczenia pozytywne, ale sprytnie i szybko przekształcamy je w przeciwne. Z dokładnością godną pracowników naukowych poszukujemy dowodów na to, że jesteśmy gorsi, drugorzędni. Ceną jaką płacimy za ten schemat myślenia jest pogłębiające się poczucie braku szczęścia i niezdolność docenienia dobrych rzeczy, które zdarzają się w nas samych oraz w innych.

**Przeskok do konkluzji.** W tym przypadku mamy tendencję do arbitralnego przechodzenia do negatywnych wniosków, które nie jest uzasadnione okolicznościami danej sytuacji.

**Myślenie na zasadzie „powinienem był”.** Ten model zakłada, że staramy się motywować mówiąc: „powinienem to zrobić”. Może być i tak, że obniżamy swą wartość mówiąc „powinienem był to zrobić”. Taki sposób myślenia buduje wstręt do siebie samego, poczucie wstydu i nadmiernej winy. Nierealistyczne oczekiwania wobec siebie i innych doprowadzą nas do ciągłego rozczarowania. Poczucie bezwartościowości może objawiać się jako wszechogarniający strach – że nie można nas kochać, strach przed działaniem, gdyż cokolwiek uczynimy możemy wypaść poniżej oczekiwań Boga i innych. Może nas dotknąć straszliwy paraliż psychiczny.

„Niemniej jednak, ten duch bojaźni nie jest duchowym bogiem ani duchowym diabłem, który dostał się do naszych serc; jest to po prostu umysłowy wpływ, z natury obecny w każdej upadłej istocie ludzkiej o pokornym

umyśle. Rodzi się on ze świadomości osobistej niedoskonałości i niezasługiwania na Boskie łaski. Lekarstwem na ducha bojaźni jest święty duch prawdy oraz jego wskazówki, przyjmowane i przestrzegane w zupełnej pewności, wynikającej z wiary. Duch prawdy mówi nam, że istniały pewne powody pojawienia się w nas ducha bojaźni; teraz jednak powody te zniknęły, gdyż weszliśmy w Chrystusa jako Nowe Stworzenia. Prowadzi nas on od naszej mimowolnej słabości do wielkiego pojednania, dokonanego przez naszego Pana Jezusa i przypomina nam słowa natchnionego apostoła: ‘Jeśli Bóg za nami, któż przeciwko nam? Który ani własnemu Synowi nie przepuścił, ale go za nas wszystkich wydał [na śmierć]; jakoby wszystkiego [czego potrzebujemy] z nim nie darował nam? Któż będzie skarżył na wybrane Boże? Bóg jest, który usprawiedliwia. Któż jest, coby je potępił? Chrystus jest, który umarł [płacąc ich karę – zakrywając ich słabości], owszem i [uwielbiony i wielce wywyższony Chrystus, który] zmartwychwstał, który też jest na prawicy Bożej, który się też przyczynia za nimi” – Rzym. 8:31-34.’ (Tom 5 Wykładów Pisma Świętego, str. 196 – 197).

## Prawda konieczna dla zdrowia

Choć jako ludzie nie jesteśmy godni w oczach Bożych, to jednak Chrystus okrył naszą niegodność za pomocą swej sprawiedliwości. W rzeczywistości, ponieważ oddaliśmy nasze serca Bogu, jesteśmy szczególnym skarbem dla Boga (1 Piotr. 2:9-10).

Apostoł Paweł radzi nam, byśmy we wszelkich rzeczach postępowali zgodnie z prawdą: „Wreszcie, bracia, myślcie tylko o tym, co prawdziwe, co pocziwe, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co chwalebne, co jest cnotą i godne pochwały” (Filip. 4:8). Musimy zwracać baczną uwagę na siebie samych, aby upewnić się, że myśli naszych serc i umysłów są oparte na tym, co jest prawdą i co jest prawdziwe.

Moc prawdy rozbija subtelną ułudę niezdrowego myślenia. Eliminuje labirynt irracjonalnego myślenia, które prowadzi do depresji. Za każdym razem gdy czujemy się niegodni, pozbawieni miłości, beznadziejni, itp., powinniśmy zadać sobie pytanie: „Co rzeczywiście jest prawdą?” Skupienie się na tych rzeczach często pomoże usunąć chmurę troski z naszych serc i umysłów.

## Samopomoc

Jedną z najważniejszych rzeczy, które możemy zrobić, to przyjąć przebaczenie jakie Bóg nam ofiarował przez swego Syna, a następnie wybaczyć sobie, że nie zawsze jest takimi osobami, jakimi chcielibyśmy być. Odkładanie

na bok ciężarku winy jaką odczuwamy w związku z grzechami przeszłości lub obecnymi niedoskonałościami jest bardzo ważne dla przezwyciężenia depresji. „Jeśli wyznajemy grzechy swoje, wierny jest Bóg i sprawiedliwy i odpuści nam grzechy, i oczyści nas od wszelkiej nieprawości” (1 Jan. 1:9). Musimy także przebaczyć innym, jeśli niesiemy ze sobą ciężar gniewu lub niechęci wobec tych, którzy nas skrzywdzili. „Znosząc jedni drugich i przebacząc sobie nawzajem, jeśli kto ma powód do skargi przeciw komu: Jak Chrystus odpuścił wam, tak i wy” (Kol. 3:13).

Kolejną ważną rzeczą, którą możemy zrobić, to spotkać się z innymi bliskimi nam Chrześcijanami. Wśród tych, którzy są w depresji, istnieje silna tendencja do tego, aby wycofać się z wszelkich relacji.

Musimy z całej siły oprzeć się chęci wycofania. Potrzebujemy pomocy i zachęty, którą niesie ze sobą chrześcijańska społeczność. Szczególnie baczna uwaga musimy zwracać na to, aby nie wycofać się z naszej relacji z Ojcem Niebieskim, jaką mamy poprzez modlitwę. Nie ma innej istoty we wszechświecie, która byłaby bardziej przystępna, bardziej skłonna do słuchania głębi naszych doświadczeń, niż Pan.

## Pomoc od innych

Stwierdzenie, że leczenie depresji może być łatwo zrealizowane poprzez skupienie się na prawdzie związanej z daną sytuacją, byłoby nadmiernym uproszczeniem. W większości przypadków ci, którzy cierpią z powodu depresji, potrzebują zwrócić się o pomoc do kogoś, komu mogą zaufać. Osoba taka może pomóc im uporządkować realia, z którymi się zmagają. Osobą ta może być bliski przyjaciel, starszy w zborze, lekarz lub psycholog. Osoba świadcząca profesjonalną pomoc często może dostarczyć narzędzi myślowych, a być może i leki, które pozwolą cierpiącemu na rozpoczęcie pracy nad kontrolowaniem i łagodzeniem stanu swej depresji.

Osoby, które mają depresję, mają tendencję do skupienia się na sobie samych i pilnym poszukiwaniu dowodów na to, że mają jakąś wartość. Jednak mimo tych wysiłków, irracjonalne myślenie nieustannie sprawia, że próby te spełniają na niczym. Wprost przeciwnie; inne osoby mogą uważać ich za samolubnych lub skupionych tylko na sobie. W takim przypadku, zwrócenie uwagi na innych i ich potrzeby jest zdrowym odejściem od egoistycznego sposobu myślenia. Psychologowie mogą zasugerować pacjentom z depresją, aby rozpoczęli liczenie spotykających ich błogosławieństw. Kiedy zorientujemy się, ile błogosła-

wieństw otrzymaliśmy od Ojca Niebieskiego, trudniej nam będzie nadal koncentrować się na rzeczach negatywnych i popadać w zniechęcenie. Uzmysłowienie sobie tych błogosławieństw wymagać jednak będzie od nas zaprzestania praktyki „odrzućmy pozytywów” w naszym życiu i zobaczenia rzeczy takimi, jakimi są w istocie.

Niektórzy ludzie są tak sparaliżowani przez swój stan depresji, że trudno jest im podejmować codzienne decyzje lub cokolwiek osiągnąć. Niezwykłe pracochłonne jest wygzekwowanie od osoby w depresji przestrzegania konieczności realizacji określonych zadań lub dotrzymywania terminów. W takich przypadkach, członek rodziny lub inna zaufana osoba musi „prowadzić ją za rękę”, umawiać za nią terminy spotkań i wizyt lekarskich, zabierać ze sobą do lekarza na konsultacje i do apteki po lekarstwa, być w pogotowiu i pod telefonem w celu wyjaśnienia rodzaju pomocy, jakiej w danej chwili potrzebuje. Wszystko to samo w sobie może być wyzwaniem w kontekście popularnych ostatnio praktyk zmierzających do ochrony danych osobowy i prywatności.

Osoby z ciężką depresją wymyślają wiele wymówek, aby nie robić rzeczy, które w danej chwili należy zrobić. Osoba, która wzięła na siebie zadanie pomocy, musi przebić się przez te wymówki i pomóc osobie w depresji wykonać te rzeczy mimo wszystko, ponieważ jeżeli nie zostaną one wykonane, fakt ten tylko pogłębi poczucie braku własnej wartości.

Możemy poświadczyć wszystkie powyższe uwagi i zalecenia wieloletnim osobistym doświadczeniem związanym z tą chorobą. Jeśli chcesz przezwyciężyć depresję, módl się i poproś o pomoc mającą na celu odnowienie twojego umysłu. Zmiana wzorców myślenia jest ciężką pracą. Rozważ poszukanie profesjonalnej pomocy. Jeśli próbujesz pomóc komuś, kto właśnie przeżywa depresję, poszukaj źródła wsparcia dla siebie w tym doświadczeniu, albo u zawodowego doradcy lub innego członka rodziny, albo u innego znajomego, który będzie mieć zdolność zapewnienia Ci wsparcia, jakiego potrzebujesz.

Bóg ma przyjemność w dawaniu swoim dzieciom życia wypełnionego radością. Radość jest jednym z owoców Ducha Bożego mieszkającego w nas. Jeśli brakuje nam tej radości, nie ma nic wstydliwego w przyznaniu się do tego, że mamy do czynienia z konsekwencjami upadłej ludzkiej natury wyrażającymi się w depresji, lub w poszukiwaniu pomocy u innych osób, w tym lekarzy.

— Tom i Jan Gilbert —

## Jak pokonać niepełnosprawność

*Dotąd nie przyszło na was pokuszenie, które by przekraczało siły ludzkie; lecz Bóg jest wierny i nie dopuści, abyście byli kuszeni ponad siły wasze, ale z pokuszeniem da i wyjście, abyście je mogli znieść — 1 Kor. 10:13.*

Smutek i żal z powodu straty i ograniczeń związanych z niepełnosprawnością jest rzeczą naturalną dla człowieka (Ps. 31:10-11), także dla poświęconych naśladowców naszego Pana Jezusa (2 Kor. 12:8). Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy niepełnosprawność spotyka ich **po** poświęceniu. Choć wnioski zawarte w tym artykule mogą mieć zastosowanie do wszystkich osób poświęconych, dotkniętych niepełnosprawnością, to jednak te z nich, które zmagają się ze swym stanem od czasów przed podjęciem decyzji o poświęceniu, z pewnością uwzględniły swój stan podczas „obliczania kosztów” (Łuk. 14:28). Radzenie sobie z niepełnosprawnością nabytą po decyzji o poświęceniu może być szczególnie trudne, z uwagi na zmianę samooceny oraz przekonania o możliwości wypełnienia ślubów poświęcenia. Taka nieoczekiwana i niepożądana zmiana w stanie zdrowia jest bardzo trudną kombinacją okoliczności życiowych, nie tylko dla osoby upośledzonej, ale również dla jej opiekuna. W wersecie zacytowanym na wstępie apostoła Pawła zauważa, że takie próby są dla ludzi czymś powszechnym. Oznacza to, że radząc sobie z takim problemem można posłużyć się dobrze ugruntowaną w psychologii metodologią wspomagającą przezwyciężenie żalu i smutku zwykle doświadczanego przez tych, których dotyka nabyta niepełnosprawność. Akceptacja zasad procesu emocjonalnego zdrowienia oparta jest na rozpoznaniu źródeł naszych odczuć oraz miejsca w jakim znajdujemy się na drodze wiodącej do odzyskania sprawności.

### Droga do przezwyciężenia niepełnosprawności

Dr Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004) opracowała model „pięciu etapów żałoby”. Psycholodzy z powodzeniem stosują ten model procesu emocjonalnego zdrowienia wobec osób niepełnosprawnych, które znajdują się w stanie traumy związanej z utratą psychicznej i/lub fizycznej funkcjonalności. Choć nie wszyscy muszą doświadczyć wszystkich tych etapów albo przechodzić je w innej kolejności niż wymieniona, to jednak przyjmuje się istnienie pięciu stopni przezwyciężaniu smutku związanego z naby-

tą niepełnosprawnością: początkowy szok po którym następuje wyparcie, gniew, targowanie, depresja a w końcu akceptacja. Badania wskazują, że ludzie przechodzą przez te pięć etapów z różną szybkością, tj. każdy z nich może trwać kilka miesięcy lub kilka lat. Niektórzy nigdy nie wychodzą poza stan wyparcia, gniewu lub depresji i niestety nie akceptują (tzn. nie przezwyciężają) rzeczywistości polegającej na zmianie definicji „normalności” w ich nowym stylu życia.

### Etapy 1 do 3: wyparcie, gniew, targowanie

W zależności od rodzaju niepełnosprawności, osoba nią dotknięta może początkowo doświadczyć przyprawiających o zawroty głowy i mdłości emocji, po których następuje odmowa przyjęcia do wiadomości powagi własnej niepełnosprawności i jej długofalowych skutków. Gdy jednak osoba ta zda sobie sprawę z następstw niepełnosprawności, pojawiają się niepokojące uczucia zagrożenia i niepewności. Przytłaczające poczucie straty i ograniczenia przejawia się w różnych kontekstach: utraty pracy zawodowej (np. spadek produktywności, brak szacunku kolegów, brak zdolności zarabiania pieniędzy, itp.), utraty niezależności (np. zdolności chodzenia, jazdy na rowerze, jazdy samochodem, itp.), a także utraty podstawowych funkcji (np. utrata mowy, nietrzymanie moczu, utrata koncentracji, itp.).

Gniew jest **wtórą emocją**, często spowodowaną przez pierwotne uczucie rozpacz (np. strachu, smutku, lęku, itp.). W tym przypadku niezadowolenie spowodowane jest stratą związaną z niepełnosprawnością. Co więcej, upadła ludzka natura używa gniewu, aby instynktownie wytworzyć fałszywe poczucie władzy i kontroli w sytuacji bezradności. Jednakże reakcja ta jest nie tylko niepożądana (Przyp. 29:11, Jak. 1:19-20), ale także przenosi ona odpowiedzialność zarządzania sytuacją na taką osobę, zamiast prowadzić do złożenia jej wyłącznie na Panu. Faza targowania obejmuje poszukiwanie terapii dla określonej niepełnosprawności (poprzez korzystanie z zabiegów konwencjonalnych i/lub alternatywnych) połączone ze szczerym przekonaniem, że niezależnie od wyniku, wola Pana zostanie

w danej sprawie zrealizowana. Jednak gdy tylko okaże się, że terapie nie przynoszą pożądanych efektów, łatwo przychodzi zniechęcenie wywołane pozorną trwałością stanu niepełnosprawności.

#### **Etap 4: depresja**

Depresja jest zazwyczaj najtrudniejszym etapem do pokonania. Często określana jest ona jako nieunikniona „czarna dziura”. Poczucie beznadziei i bezradności przenikają nasz umysł i naznaczają nasze codzienne czynności. W wyniku negatywnej reakcji zwrotnej pojawia się szereg różnorodnych objawów: apatia, zmęczenie, negatywne myślenie, trudności w skupieniu uwagi i drażliwość. Współczesna psychologia wykazała, że **gniew zwrócony do wewnątrz jest źródłem depresji**, co wyjaśnia, dlaczego odraza do samego siebie jest powszechna wśród osób cierpiących na depresję. Badacze Pisma Świętego zgodni są zwykle co do tego, że prorok Eliasza na wiele sposobów przedstawił Kościół Chrystusowy w ciele. Nasza słabość cielesna związana z trudną i stresującą sytuacją jest trafnie pokazana w depresji Eliasza. Stan ten objawił się jego życzeniem, że chciałby umrzeć (1 Król. 19:4), pomimo tego, że niedawno został w cudowny sposób ocalony przez Boga na górze Karmel, choć był otoczony setkami wrogów. Podobnie i my możemy łatwo popaść w depresję, gdy skoncentrujemy się na pozornie beznadziejnej sytuacji, zamiast patrzeć w górę. W takiej sytuacji powinniśmy przypomnieć sobie przykłady działania Bożej opatrności i pomocy w czasie potrzeby (Ps. 86:7, Filip. 4:6-7, Hebr. 4:16).

#### **Etap 5: akceptacja**

Nasz tekst tematowy zawiera dwie kosztowne obietnice: nasz miłosierny i wierny Stwórca nie pozwoli aby niepełnosprawność przekroczyła granice wytrzymałości naszej wiary; co więcej, zapewni nam wyjście z tej sytuacji, abyśmy mogli znieść próbę. Niektórzy mogą się spodziewać, że Pan zapewni drogę ucieczki w formie skutecznej terapii, umożliwiając uniknięcie próby poprzez usunięcie niepełnosprawności. Jednakże bliższa analiza tekstu prowadzi do wniosku, że chodzi tu raczej o wytrwanie w próbie. Oznacza to, że obiecane przez Boga „wyjście” nie będzie jakimś cudownym lekarstwem. Bóg pozwolił aby wierni mężowie opisani na kartach Pisma Świętego znosili różnego rodzaju trudności będące dla nich „cierniem w ciele” (np. ułomne biodro Jakuba, słaba wymowa Mojżesza, słaby wzrok apostoła Pawła).

Greckie słowo przetłumaczone jako „wyjście”

(„*ekbasis*”, Strong G1545) pochodzi od słowa o znaczeniu „poruszać się do przodu”. Akceptacja faktu, że Bóg pozwolił na zaistnienie tej niepełnosprawności dla naszego najwyższego, duchowego dobra, może pomóc nam przezwyciężyć efekty naszej niepełnosprawności i pójść naprzód. I odwrotnie, skupianie się na utraczonej sprawności hamuje naszą zdolność do wytrwania w próbie. Zachowanie szerokiego duchowego punktu widzenia uchroni nas od bolesnych przeżyć i utraty zamierzonego, duchowego błogosławieństwa. Możliwość „wyjścia” to dający siłę, trójdzielny „większy obraz” duchowej perspektywy.

a) doświadczenia są czymś zwykłym i powszechnym dla ludzi. Nie jesteśmy pierwszymi ani ostatnimi, którzy doświadczają niepełnosprawności. Prawdę mówiąc, nasza własna niepełnosprawność jest statystycznie rzecz biorąc zupełnie pomijalna w stosunku do milionów innych, którzy doświadczyli tych samych trudnych chwil na przestrzeni ostatnich 6000 lat. Bóg jest mistrzem używania rzeczy nieznacznych dla realizacji dzieł wielkich, takich jak rozwój Nowego Stworzenia, potrzebnych do wykonania Jego odwiecznego zamiaru.

b) doświadczenie mogłoby być znacznie gorsze. Nasza niepełnosprawność jest pod kontrolą miłosiernego Boga, a zatem bądźmy wdzięczni za to, że jest ona taką, jak jest, ponieważ inni doświadczali znacznie większych trudności. Mając świadomość tego, że doświadczenie jest w sposób doskonały kształtowane przez Boga, będziemy w stanie opanować rozczarowanie i zniechęcenie (Rzym. 8:28, 1 Tes. 5:18). Bądźmy świadomi istnienia innych wokół nas, zwłaszcza tych, którzy są dotknięci większymi doświadczeniami niż nasze własne. Są oni namacalnymi dowodami na to, że z Bożą pomocą każdy ma możliwość osiągnąć stan ducha, w którym zmierzenie się z niepełnosprawnością jest możliwe (Filip. 3:17, 2 Kor. 3:5 oraz 12:9).

c) doświadczenie jest „dopasowane” do nas. Jest rzeczą konieczną, abyśmy uświadomili sobie, że niepełnosprawność jest przejawem woli Bożej realizowanej w naszym życiu. Nic, co nas spotyka, nie dzieje się bez boskiej aprobaty, a w swej nieomyślnej mądrości, nie popełnia błędów (Mat. 10:29-31, Efez. 1:11). Więcej nawet, Bóg jest miłosiernym, Wielkim Ekonomistą. On nie pozwoli na istnienie powierzchownego smutku w naszym życiu, a jedynie na takie doświadczenia, które są konieczne aby nasze powołanie i wybór uczynić pewnym. On nas zna, dba i troszczy się o nas (Ps. 139:2-5, Nah. 1:7, 1 Piotr 5:6-7).

## „Ode mnie wyszła ta sprawa”

Wszyscy jesteśmy do pewnego stopnia dotknięci chorobą adamową. Prędzej czy później, większość z nas doświadczy poważnej niepełnosprawności; osobiście albo jako opiekun dla bliskiej osoby. Bóg się nie zmienia (Mal. 3:6, Jak. 1:17). Na przestrzeni tysiącleci pozwalał, aby takie próby były sprawdzianem wierności Jego wybranych. Pamiętajmy o Bożych słowach „ode mnie wyszła ta sprawa” (1 Król. 12:24, 2 Kron. 11:4). Nie martwmy się o próby i ich wpływ na nasze codzienne życie. Zamiast tego skupmy się na ślubach naszego poświęcenia, a Bóg zatroszczy się o resztę (Mat. 6:25-34). Taka wiara w opiekę Bożą jest fundamentem w którym możemy zakotwiczyć nasze uczucia, aby utrzymać emocje na wodzy i znieść doświadczenia. Próba naszej wiary i wynikające z niej duchowe owoce jest bezcenna (Jana 15:8, 1 Piotra 1:7, Jak. 1:4).

## Dlaczego Bóg zezwala na niepełnosprawność

Nauka empiryczna ma fundamentalne znaczenie w szkole Chrystusowej. Choć duża część naszej nauki ma charakter teoretyczny, to jednak studia pedagogiczne ujawniają coś, o czym Bóg zawsze wiedział. Nauka praktyczna jest najbardziej skuteczną metodą poznawania określonych zasad. Zarówno Stary, jak i Nowy Testament dostarczają wielu przykładów nauki empirycznej, która wzmacniała wiarę w Boga u Joba, narodu Izraelskiego czy Apostołów (Job 42:5, Izaj. 29:23, Filip. 4:11, 1 Piotra 5:10). Jezus nie był tu wyjątkiem i w związku z tym nie powinno być dla nas zaskoczeniem, że sami przechodzimy przez podobną szkołę życia (Hebr. 5:8 i 12:11). Zamierzonym przez Boga wynikiem jest rozwinięcie w nas charakteru na wzór Chrystusa, abyśmy dzięki temu mogli mieć udział w dziele pojednania jako Oblubienica Chrystusowa (Łuk. 12:32, Kol 1:12, Obj. 20:6).

Boży plan polegający na rozwinięciu podczas Wieku Ewangelii doskonale wyszkolonego, współczującego kapłaństwa, którego członkowie wspólnie przezwyciężyli życiowe trudności aby potem wspierać tych, którzy przechodzą te same doświadczenia, jest genialny! Jaki jest lepszy nauczyciel dla ucznia niż ten, który może dokładnie odnieść się do problemów swego wychowanka wiedząc dokładnie, jaki bagaż emocjonalny musi on przezwyciężyć? Na ziemi nie będzie nikogo, kto nie miałby odpowiadającego mu członka klasy Kościoła, który z powodzeniem przeszedł przez te same próby i który będzie dzięki temu w stanie zapewnić skuteczną

terapię dla potrzebujących. To znacznie ułatwi proces uczenia się w Królestwie. Apostoł Paweł potwierdza tę myśl w Kor. 1:3-4 „błogosławiony niech będzie Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec miłosierdzia i Bóg wszelkiej pociechy, który pociesza nas we wszelkim utrapieniu naszym, abyśmy tych, którzy są w jakimkolwiek utrapieniu, pocieszać mogli taką pociechą, jaką nas samych Bóg pociesza”. Ten sam związek oparty na mentoringu jest z powodzeniem od dziesięcioleci stosowany przez różne grupy wsparcia (np. Anonimowych Alkoholików). Jest to skuteczne narzędzie edukacyjne dla potrzebujących w naszych czasach, a co dopiero, gdy będzie ono realizowane przez Boską administrację.

## Niepełnosprawność wspiera rozwój duchowy

W naszym chrześcijańskim życiu wiele planów „wygląda dobrze na papierze”. Jednak pomimo chętnego ducha, ciało jest słabe i łatwo jest od czasu do czasu popaść z powrotem w depresyjny nastrój. Nasz starszy brat, nasz Orędownik, zapewnia niezbędne wsparcie (1 Kor. 15:57). Musimy sobie uświadomić sobie, że owocem który Bóg w nas pielęgnuje nie są elitarne umysłowe lub fizyczne cechy, pożądane przez świat, ale owoce ducha (Gal 5:22-23, 2 Piotra 1:5-8). Rozróżnienie między tym, w jaki sposób ta nabyta niepełnosprawność utrudnia nam cielesne życie, w porównaniu z korzystnym wpływem jaki wywiera na rozwój duchowy, pomaga wyzwolić nasz umysł od osłabiającej depresji. Podbój cielesnego, starego stworzenia, jest celem naszego poświęcenia (1 Kor 9:27, 2 Kor 5:17-18).

## Podsumowanie

W przeciwieństwie do świata, gdzie umowy są szybko unieważniane gdy tylko jedna ze stron przestaje być zdolna do spełniania umówionego świadczenia, nasz miłosierny Ojciec Niebieski nadal honoruje naszą umowę. Opiera się On na naszych obecnych możliwościach, nie na podstawie umiejętności jakie kiedyś posiadaliśmy (2 Kor 8:12). W rezultacie, starajmy się codziennie pokonywać własną niepełnosprawność przez cierpliwość i radosną wytrwałość. Będzie to potężne świadectwo Bożej chwały (Mat. 5:16, 1 Kor. 10:31, Jak. 1:2-4). W tym celu nigdy nie zapominajmy o napomnieniu św. Pawła: „Mając tę pewność, że Ten, który rozpoczął w was dobre dzieło, będzie je też pełnił aż do dnia Chrystusa Jezusa” (Filip. 1:6).

— Ryan i Lisa Hangs wraz z rodziną —

## Duchowy letarg

*Trochę się prześpisz, trochę podrzemiesz, trochę założysz ręce, aby odpocząć, a wtem zaskoczy cię ubóstwo jak włóczęga i niedostatek jak zbrojny mąż — Przep. 24:33-34.*

O becna epoka rozwoju kościoła Chrystusowego może być nazwana „najlepszymi czasami”. Jest to niespotykana wcześniej era jaśniejszego, biblijnego zrozumienia Stwórcy i Jego planu, na którym możemy oprzeć całą naszą wiarę. Posiadamy również bezprecedensową ilość wolnego czasu, wolności i sposobności służenia Panu. Z drugiej strony, przyszła oblubienica Chrystusowa żyje w „najgorszych czasach”. Być może właśnie dziś nadeszła epoka, która mogłaby być nazwana najbardziej niebezpiecznym okresem w historii Kościoła Wieku Ewangelii. Ryzyko popadnięcia w niebezpieczny stan duchowego letargu jest większe, niż kiedykolwiek wcześniej.

Gdy mówimy o duchowym letargu w życiu osób poświęconych Ojcu Niebieskiemu, mamy na myśli postawę lenistwa w wykonywaniu duchowych obowiązków. Osoba ospała duchowo to taka, która utraciła pasję i zapął w swoim życiu duchowym z powodu braku wpływu świętego Ducha Bożego. Ci, którzy poświęcili się Ojcu Niebieskiemu, którzy przyjęli chrzest zanurzający ich w śmierć Chrystusa, mają do wykonania święte, duchowe dzieło, które trwać winno przez całe ich życie. Apostoł Paweł pisze nam: „Przeto, umiłowani moi, jak zawsze, nie tylko w mojej obecności, ale jeszcze bardziej pod moją nieobecność byliście posłuszni; z bojaźnią i ze drżeniem zbawienie swoje sprawujcie. Albowiem Bóg to według upodobania sprawia w was i chcenie i wykonanie” (Filip. 2:12-13). Poszukiwanie zbawienia powinno odbywać się nie w pewności siebie, ale „z bojaźnią i ze drżeniem”, „z szacunkiem i respektem” (przekład Goodspeed).

Podczas tych „najlepszych czasów” możemy zapomnieć, jak wspaniale Pan nam błogosławił. Istnieje niebezpieczeństwo, że nasze poświęcenie może stać się w naszych sercach rzeczą pospolitą. W dzisiejszym społeczeństwie pełnym wpływów technologii i szybkiego tempa, negatywne wpływy bombardują duchowe serce i umysł naśladowców Chrystusa. Nasze upadłe ciało staje się ofiarą zanieczyszczającego wpływu ducha tego świata i Diabła. Nasze duchowe życie i praca mogą być zagrożone i naruszone poprzez takie mechanizmy jak masmedia, media społecznościowe i wpływ miejsca pracy. Większość naszego wolnego czasu może zostać

pochłonięta przez oglądanie telewizji lub korzystanie z Internetu, w tym z serwisów takich jak Netflix, Facebook, Twitter lub z naszych telefonów komórkowych i urządzeń przenośnych. Sport, rekreacja, wakacje, podróże, domy i miejsca pracy również mogą pozbawić nas czasu, który mógłby zostać wykorzystany do naszej duchowej pracy. Jeśli nie korzystamy z tych obszarów działalności w sposób odpowiedni, mogą one zacząć dominować serce i umysł naszego „starego człowieka”. Jeżeli nie będziemy ostrożni, w rozsądny sposób gospodarując tymi ziemskimi dobrami, wówczas do naszego życia może zakraść się duchowy letarg. Stan ten będzie przejawiać się duchowym snem, zaniechaniem aktywnego wykonywania naszych poświęconych obowiązków i zobowiązań. W ten sposób nasza chrześcijańska praca ustanie, a my sami staniemy się „duchowo ubodzy”.

Poświęcone życie i praca chrześcijanina dotyczy trzech podstawowych obszarów: badanie Pisma Świętego, służba i rozwój charakteru. Wszystkie trzy wymagają intensywnego życia modlitewnego, kierowania do Ojca Niebieskiego prośb o Jego kierownictwo i błogosławieństwo. Modlitwa jest życiem Nowego Stworzenia. Duchowy letarg zmniejsza uznanie dla wartości prawdy. Powoduje spadek chęci do osobistego studiowania Pisma. Skutkuje obojętnością wobec przywilejów spotykania się z ludem Bożym na czytanie i rozważanie Słowa Bożego, czy to w zborach, czy na konwencjach.

Św. Paweł ostrzega nas: „Ducha nie gaście” (1 Tes. 5:19). Będąc „naczyniami Pańskimi” musimy nieustannie studiować Słowo Boże. Nie ma czasu na duchowy sen. Musimy uczyć się jak wypełniać nasze nowe umysły i serca Jego świętym Duchem. Studiowanie Pisma Świętego ma na celu nie tylko pogłębienie wiedzy, ale również wyposażenia nas we wskazówki dotyczące naszego chrześcijańskiego życia. Bóg objawia się nam poprzez swe Słowo. Takie badanie będzie podtrzymywać naszą duchową radość, nadzieje, cele i energię. Bóg chce, aby moc Jego Prawdy i kosztownych obietnic kształtowała nas na Jego obraz oraz inspirowała nas do działania w Jego służbie. Duchowy letarg spowoduje brak chęci do aktywności w służbie dla Boga i dla domowników wiary. Będzie również tłumić nasze pragnienie szerzenia dobrej

nowiny Ewangelii, niesienia światu światła Prawdy przez nasze „lampy”.

## Radość samoofiary

Mamy oddawać życie za braci (1 Jana 3:16). W związku z tym powinniśmy zadać sobie pytanie, czy faktycznie robimy wszystko, aby służyć naszym braciom. Pan oczekuje tego od nas jako część naszej duchowej pracy, abyśmy w ten sposób pokazali, że jesteśmy godni „wielkiego zbawienia”.

Istnieje wiele sposobów, w jaki możemy służyć braciom. Jednym ze sposobów jest wspomaganie jedni drugich w naszej świętej wierze. Apostoł Paweł zachęca nas, „abyśmy, będąc szczerymi w miłości, wzrastali pod każdym względem w niego, który jest Głową, w Chrystusa” (Efez. 4:15). Radość poświęcenia może przewyciężyć ciężar letargu. Musimy zadać sobie pytanie, czy jesteśmy aktywni w pracy polegającej na dziele niu się przesłaniem ewangelii z naszą rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami i współpracownikami poprzez nasze działania, słowa lub materiały drukowane. Duchowy letarg powoduje również kształtowanie się charakteru, który nie jest miły Bogu. Jeśli nie będziemy wypełniać „naszych naczyń” Słowem Bożym i Jego Duchem, przez naukę i służbę, istnieje poważne niebezpieczeństwo, że powstała w ten sposób pustka zostanie wypełniona wiedzą, postawą i charakterem przeciwnika oraz wpływami świata. Ich nieczysty duch może splamić charakter za pomocą mamony, egoizmu, niecierpliwości, postawy skłonnej do krytykowania innych, zazdrości, złości i kłótni.

Praca polegająca na duchowym studiowaniu Słowa Bożego i służbie doprowadzi do wzrostu naszego chrześcijańskiego charakteru. Moc i wpływ świętego Ducha Bożego wyrażająca się poprzez te działania będzie miała uświęcający wpływ na rozwój łask charakteru, a w konsekwencji, na kształtowanie go na podobieństwo charakteru Chrystusa.

Przyjrzyjmy się teraz dwóm ilustracjom związanym z duchowym letargiem oblubienicy Chrystusowej, jakie mamy opisane w Piśmie.

(1) Młoda dziewczyna w Pieśniach nad Pieśniami rozdział 5 nagle uświadamia sobie, że jej miłość nie jest tak głęboka i prawdziwa, jaka powinna być, aby stać się godną swego Oblubieńca. Początkowo nie odpowiadała ona na pukanie swego Oblubieńca do drzwi i leżała apatycznie na łóżku. Przypomina to postawę kościoła Laodycejskiego, który stał się nieszczęśliwy, biedny, ślepy i nagi (Obj. 3:17). Ze względu na ten letarg, najpiękniejsza ze wszystkich perspektyw – możliwość okazania się

„powołaną, wybraną i wierną” Oblubienicą Chrystusa - została utracona. Gdyby była czujna i dokładała starań do należytego rozwijania swego związku z Nim, wówczas otwierałaby Mu drzwi, gdy pukał, będąc gotowa do każdego poświęcenia dla Niego.

W Pańskim przesłaniu skierowanym do zboru w Efezie mamy wspomniane, że tamtejsi bracia porzucili swoją „pierwszą miłość”. Te słowa powinny być przestrożą dla wszystkich wiernych Pańskich. Ochłodzenie gorliwości w naszej poświęconej pracy jest zwykle procesem stopniowym. Dlatego zawsze musimy być czujni, aby duchowy letarg nie zakradł się do naszego życia, przeskadzając nam w realizacji wezwania apostoła Pawła: „a tak, bracia moi mili, bądźcie stali, niewzruszeni, zawsze pełni zapału do pracy dla Pana, wiedząc, że trud wasz nie jest daremny w Panu” (1 Kor. 15:58).

(2) Głupie panny opisane w ewangelii Mat. 25 również są dobrym przykładem mogącym służyć do pokazania nam niebezpieczeństwa związanego z letargiem w pracy duchowej. Te panny były duchowo biedne, ponieważ miały zbyt mało oliwy. Nie starały się o to, by utrzymać swoje naczynia napełnione świętym Duchem Bożym. Nie mogły utrzymać swych lamp w stanie zapalonym, ponieważ stały się leniwe i zasnęły podczas wykonywania swych duchowych obowiązków związanych z rozważaniem Słowa Bożego, modlitwą, służbą i rozwojem charakteru.

Kiedy po raz pierwszy zostaliśmy oświeceni Bożą Prawdą i staliśmy się naśladowcami Mistrza, mieliśmy „pierwszą miłość”. Posiadaliśmy zapał i entuzjazm dla naszego poświęcenia i duchowego działania związanego z modlitwą, rozważaniem Słowa Bożego, służbą i rozwojem charakteru. Sprawdzian obecnego czasu polega na tym, abyśmy okazali się godni w tym niebezpiecznym, ostatnim okresie rozwoju Kościoła Wieku Ewangelii.

Nie wolno nam złożyć rąk lub zasnąć podczas pełnienia obowiązków, zobowiązań i korzystania z przywilejów związanych z naszą poświęconą, duchową działalnością. Nie możemy pozwolić, aby współczesny dobrobyt i dostęp do technologii przyczynił się do wywołania duchowego letargu w umysłach i sercach naszego Nowego Stworzenia. Musimy znaleźć czas, aby stać się świętymi.

Apostoł napomina nas: „W gorliwości nie ustawajcie, płomienni duchem, Panu służyć” (Rzym. 12:11).

„Wy wszyscy bowiem synami światłości jesteście i synami dnia. Nie należymy do nocy ani do ciemności. Przeto nie śpijmy jak inni, lecz czuwajmy i bądźmy trzeźwi” (1 Tes. 5:5-6).

— Brad i Debbie Sweeney —



## Jak pokonać nietolerancję

*Napominam was tedy ja, więzień w Panu, abyście postępowali, jak przystoi na powołanie wasze (...) znosząc jedni drugich w miłości — Efez. 4:1-2.*

**W** naszym dążeniu do osiągnięcia dojrzałości w Chrystusie, tolerancja w naszych relacjach z innymi jest koniecznością. Jest ona podstawą, na której możemy oprzeć nasze wysiłki do wypracowania wszystkich owoców Ducha. Bez tolerancji trudno jest osiągnąć radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność czy wstrzemięźliwość; nie tylko w zewnętrznym działaniu, ale przede wszystkim w sercu.

Głównym czynnikiem motywującym nas w miłości do Boga jest uświadomienie sobie Jego zadziwiającej łaski polegającej na tolerowaniu naszego upadłego stanu. Kiedy docenimy ten fakt, możemy stać się bardziej tolerancyjni wobec innych ludzi, którzy również znajdują się w takim upadłym stanie. Zdajemy sobie sprawę z tego, że obecne przejawy Bożej tolerancji dla grzechu wynikają z Jego planu zbawienia całego rodzaju ludzkiego. Największym Bożym darem jest Syn Boży, którego ofiara ma na celu doprowadzenie ludzkości z powrotem do stanu jedności z Bogiem. Boża tolerancja wobec grzechu jest tylko tymczasowa. Fakt, że zezwala On na istnienie zła, ma na celu empiryczne przekazanie ludzkości pewnej wiedzy na ten temat oraz przeprowadzenie dzieła wyboru i rozwoju klasy Kościoła. Bóg chwilowo toleruje niedoskonałość swych stworzeń, w związku z czym my również musimy ją tolerować. Większość grzesznych zachowań jest spowodowana brakiem rozeznania tego, co jest słuszne, lub brakiem wystarczającej determinacji do postępowania sprawiedliwie. Przejawiając postawę braku tolerancji, możemy popaść w rozliczne błędy jak chodzi o osąd danej sprawy.

### Przypadki nietolerancji i tolerancji

Istnieje wiele biblijnych przykładów jawnej nietolerancji. Pierwszym takim przypadkiem jest historia Kaina i Abla. Kain nie był w stanie przyjąć tego, że Bóg okazał swą akceptację dla ofiary Abla, odrzucając jednocześnie jego własną ofiarę. Zazdrość doprowadziła go do morderstwa. Wielu z kapłanów,

faryzeuszy i uczonych w Piśmie nie tolerowało nauk i uzdrowień dokonywanych przez naszego Pana. Jezus nie wspierał ich działań ani nie przestrzegał Zakonu w sposób, w jaki oni go interpretowali. Nietolerancja dla Jezusa narastała w nich do tego stopnia, że uknuli spisek zmierzający do pozbawienia Go życia. Diotrefes wyrządził Kościołowi wiele szkód, gdyż nie tolerował wszystkich, którzy nie chcieli się mu podporządkować. Swoje cele realizował nawet poprzez wyłączenia braci ze społeczności (3 Jana 9,10). Z kolei Herod nie tolerował jakiegokolwiek opozycji wobec swej władzy, posuwając się nawet do wymordowania chłopców w wieku poniżej dwóch lat, kiedy usiłował zabić Mesjasza. Król Saul również przejawiał tę cechę, prześladowając Dawida. Nie był on w stanie zaakceptować żadnego konkurenta do swego tronu. Co ciekawe, sam niechętnie obejmował panowanie, gdy zostało mu ono zaproponowane.

Z drugiej strony, Nikodem wykazał znaczną tolerancję, gdy udał się do naszego Pana, aby dowiedzieć się więcej o nauce Jezusa. Jezus okazał tolerancję, cierpliwie odpowiadając na jego szczere pytania. Ateńczycy umożliwili apostołowi Pawłowi przedstawienie swych poglądów na Wzgórzu Marsa i tolerancyjnie słuchali jego wypowiedzi, dopóki nie wspomniał o zmartwychwstaniu umarłych. Ten sam apostoł tolerancyjnie zgodził się zastosować do żydowskich tradycji, aby w ten sposób usunąć uprzedzenia, jakie wobec niego żywili chrześcijanie pochodzący z Żydów. Postawa ta doprowadziła jednak do jego aresztowania i przewiezienia do Rzymu.

Jezus był tolerancyjny wobec swoich uczniów, nawet w ostatnich dniach swej misji, kiedy to cierpliwie znosił życzenia niektórych z nich, pragnących stać się największymi w Jego Królestwie. Był tolerancyjny wobec ich niezdolności do czuwania i modlenia się w Ogrodzie Getsemane, gdy wszyscy zasnęli. Okazał niezwykłą tolerancję wobec Piotra, który nie raz ale trzykrotnie zaprzeczył temu, że Go znał. Nasz Pan nie zmarnował okazji do przekazania stosownej nauki i uczynił to za pomocą delikatnej nagany słowami które nie obrażały, ale raczej doprowadziły do właściwej

reakcji. Ta tolerancyjna postawa była kontynuowana w stosunku do Saula, zwanego później Pawłem, który prześladował członków ciała Chrystusa. Pan toleruje również i nas, którzy kiedyś byliśmy oddaleni od Boga poprzez swoje złe uczynki. Tolerancja jest cechą dojrzałego chrześcijanina. Polega ona na cierpliwym znoszeniu rzeczy lub okoliczności których nie lubimy, w imię posłuszeństwa wobec Boga i Chrystusa.

Tolerancja nie polega na znoszeniu działań, które w oczywisty sposób są błędne; taka reakcja może być właściwa w naszych relacjach ze światem, ale nie z braćmi. Pismo Święte jasno wskazuje nam, że powinniśmy korygować postawę brata jeśli widzimy, że popełnił błąd. Celem ma być jednak nie potępienie go, ale udzielenie mu pomocy, aby zobaczył właściwą drogę. W ten sposób można nawrócić kogoś znajdującego się na ścieżce grzechu, „w duchu łagodności” (Gal. 6:1). Na tym właśnie polega nasza miłość „fileo” i „agape” w stosunku do braci, a jakie jest lepsze miejsce do jej okazywania i budowania siebie nawzajem niż nasze zbory. Takie postępowanie pomaga nam wzrastać w miłości. Ponieważ zbor jest Bożą instytucją przewidzianą dla zbudowania świętych i rozwoju charakteru poprzez społeczne interakcje z tymi, którzy miłują Pana i chcą Mu się podobać, to czy nie powinniśmy współdziałać wraz z Bogiem w błogosławieniu ich? Biorąc udział w nabożeństwach mamy wybór: albo po prostu znosić się nawzajem przez okres wspólnego pobytu w jednym miejscu, co jest pewną formą tolerancji, albo możemy radować się i czerpać korzyść z wymiany doświadczeń z naszymi braćmi, co jest prawdziwą tolerancją. Wiele zależy od nastawieniu wszystkich, którzy biorą udział w nabożeństwie.

## Tolerancja w Biblii

Angielskie słowa „tolerancja” i „nietolerancja” nie występują w Biblii Króla Jakuba. Zamiast nich przekład ten używa pojęć takich jak „znosić, wytrzymać, zaniechać, cierpieć”. Przekład „The New American Standard Bible” (NASB) dwukrotnie tłumaczy słowo zapisane w Konkordancji Stronga pod nr G430 jako „tolerancja”; chodzi tu o Efez. 4:2 i Rzym. 2:4. Kontekst daje nam pełniejszy obraz każdej z tych wypowiedzi: „Napominam was tedy ja, więziń w Panu, abyście postępowali, jak przystoi na powołanie wasze, z wszelką pokorą i łagodnością, z cierpliwością, znosząc [okazując tolerancję, NASB, przyp. tłum] jedni drugim w miłości, starając się zachować

jedność Ducha w spójni pokoju” (Efez. 4:1-3). Z opisu tego widzimy, że tolerancja jest konieczna, aby współistnieć w jedności ducha z naszymi braćmi. Nietolerancja przełamuje tę więź jedności i może prowadzić do złych skutków: walki, oszczerstw, goryczy i podziałów. Cały 4 rozdział listu do Efezjan 4 dotyczy naszych relacji z braćmi. Przejdźmy do wersetów 30-32: „A nie zasmucajcie Bożego Ducha Świętego, którym jesteście zapieczętowani na dzień odkupienia. Wszelka gorycz i zapalczywość, i gniew, i krzyk, i złorzeczenie niech będą usunięte spośród was wraz z wszelką złością. Bądźcie jedni dla drugich uprzejmi, serdeczni, odpuszczając sobie wzajemnie, jak i wam Bóg odpuścił w Chrystusie”. Oznacza to, że tolerancja jest częścią owoców świętego Ducha Bożego.

Drugi tekst w którym w przekładzie NASB pojawia się słowo „tolerancja” znajduje się w Liście do Rzymian 2:4. Zacytujemy cały kontekst tej wypowiedzi, czyli wersety 1-4: „Nie ma przeto usprawiedliwienia dla ciebie, kimkolwiek jesteś, człowiecze, który sądzisz; albowiem, sądząc drugiego, siebie samego potępiasz, ponieważ ty, sędzia, czynisz to samo. Bo wiemy, że sąd Boży słusznie spada na tych, którzy takie rzeczy czynią. Czy mniemasz, człowiecze, który osądzasz tych, co takie rzeczy czynią, a sam je czynisz, że ujdiesz sądu Bożego? Albo może lekceważysz bogactwo jego dobroci i cierpliwości, i pobłażliwości [tolerancji, NASB, przyp. tłum], nie zważając na to, że dobroć Boża do upamiętania cię prowadzi?”

Słowo „przeto” w wersie pierwszym wskazuje, że myśl zawarta w wersetach kolejnych jest logicznym wnioskiem wywodu zawartego w rozdziale pierwszym. Chodzi o to, że święci, do których list ten został skierowany, nie mieli żadnego usprawiedliwienia dla swojego złego postępowania. Potępienie, jakie okazali dla takich zachowań było słuszne, ale jednocześnie przeocza fakt, że sami je praktykowali, a tym samym wchodzi pod sąd Boży. Zlekceważyli dobroć, tolerancję i cierpliwość Bożą, nie zdając sobie sprawy, że ta Jego życzliwość powinna prowadzić do ich pokuty.

Lekcją, jaką powinniśmy wyciągnąć z tego przykładu jest to, że każda skłonność do potępienia innych za nietolerancję przy jednoczesnym ignorowaniu naszej własnej nietolerancji, nie uniknie sądu Bożego. Nie lekceważmy bogactwa Jego dobroci, tolerancji i cierpliwości. Tolerancja wobec innych wyraża naszą własną wdzięczność za tolerancję Boga wobec nas.

— Robert i Sharon Whittaker —

## Jak pokonać gniew, mściwość i wrogość

*Człowiek nieopanowany jest jak miasto z rozwalonym murem — Przyp. 25:28.*

Naszym podstawowym zadaniem, a dla większości z nas, najtrudniejszym problemem do pokonania przez „Nowe Stworzenie”, jest przewyciężenie samych siebie. Codziennie zmagamy się z konfliktami i przeciwnościami wywołanymi przez świat i diabła. Choć zwykle atakują oni bezpośrednio, to jednak w celu szkodzenia Nowemu Stworzeniu, przeważnie wykorzystują słabości naszych ciał. W celu wywołania szkody, każdy z wrogów chrześcijańskiego charakteru użyje punktu najslabszego, najbardziej narażonego na atak. Oznacza to, że walka z samym sobą staje się najistotniejszym elementem naszej chrześcijańskiej wędrówki.

Walka z samym sobą prowadzona jest na dwóch polach bitwy: woli i emocji. Apostoł Paweł w prosty i zwięzły sposób podsumował walkę z naszą wolą. „Albowiem nie rozeznaję się w tym, co czynię; gdyż nie to czynię, co chcę, ale czego nienawidzę, to czynię” (Rzym. 7:15).

Jak często każdy z nas może powiedzieć to samo o sobie samym? Nasza motywacja do czynienia tego, co powinniśmy, albo tego, co chcemy, często pozostaje pod przemożnym wpływem emocji otaczających określone wydarzenie lub sytuację. Tym samym, przewyciężenie tych emocji i objęcie ich pod kontrolę jest rzeczą zupełnie podstawową, jeżeli chcemy zadowolić Pana i wykonać Jego wolę.

Trzy rodzaje emocji – złość, mściwość i wrogość – mogą być postrzegane jako swego rodzaju postępujący proces, pozostający w bezpośredniej opozycji do woli Bożej i nowego zmysłu, który staramy się w sobie rozwijać. Złość jest uczuciem, którego od czasu do czasu doświadcza każdy człowiek. To niezadowolenie lub sprzeciw wobec zła wyrządzonego przez osobę lub zdarzenie. Mściwość, a ostatecznie wrogość, wywodzi się z gniewu, który wymknął się spod kontroli.

Pojęcie „mściwość” (lub sam rdzeń tego słowa) nie jest używane w większości powszechnych przekładów Pisma Świętego. Jednak jego znaczenie jest ściśle i niemal synonimicznie związane z pojęciami takimi jak „zemsta” lub „odwet”, który w Piśmie Świętym możemy znaleźć w wielu miejscach. W miarę jak gniew wzrasta, coraz częściej będzie przejawiać się w jakiejś formie działania – zemście lub mściwości.

Wrogość charakteryzuje się głębokim uczuciem nieprzyjaźni; zwykle związana jest z wzajemną nienawiścią lub przejawami złej woli. To pojęcie prowadzi na myśl słowa, jakie Bóg skierował do szatana w Edenie: „I ustanowię nieprzyjaźń między tobą a kobietą, między twoim potomstwem a jej potomstwem; ono zdepcze ci głowę, a ty ukąsisz je w piętę” (1 Moj. 3:15).

Moment, w którym gniew staje się wrogością i przeradza się w nienawiść, leży daleko poza strefą, w której powinniśmy go rozpoznać i przeciwdziałać w celu objęcia go kontrolą, a następnie ukierunkowania go w odpowiedni sposób. Pismo Święte nie przewiduje żadnego usprawiedliwienia dla ludzi pełnych nienawiści, a jedynie zawiera wzmianki o tych, którzy ulegli temu uczuciu.

Jak natomiast ma się sprawa związana z mściwością? Kiedy po raz pierwszy zaczynamy mieć pewnego rodzaju problem z jakąś osobą lub określoną rzeczą, wówczas wewnętrzne poczucie sprawiedliwości zaczyna domagać się zadośćuczynienia za doznaną krzywdę (faktyczną lub domniemaną). Działanie takie jest jednak zupełnym przeciwieństwem tego, czego oczekuje od nas Pan: „Najmilsi! Nie mścijcie się sami, ale pozostawcie to gniewowi Bożemu, albowiem napisano: Pomsta do mnie należy, Ja odpłacę, mówi Pan” (Rzym. 12:19).

Jezus był jedynym człowiekiem na ziemi, który był w stanie czytać serca i miał pewność, że każde działanie związane z odpłatą było uzasadnione. Mimo to, zamiast podejmować jakiegokolwiek działania z tym związane, zlecał swym naśladowcom aby raczej nadstawili drugi policzek. W ten sposób wyraźnie dawał do zrozumienia, aby powstrzymać się od jakichkolwiek przejawów zemsty i okazać swoje przyzwolenie na daną sytuację przez gotowość do jej znoszenia.

Przyczyną tak mściwości, jak i wrogości jest niemal zawsze gniew. Jeśli między ludźmi nie dochodziłoby do przejawów animozji czy złych uczuć, to nie byłoby przypadków gdy sytuacja rozwinęła się aż do punktu mściwości lub wrogości. Tym samym, kontrolowanie i opanowanie swych uczuć związanych z gniewem jest sposobem na rozwiązanie problemów związanych ze wszystkimi trzema rodzajami emocji.

## Czy gniew jest zawsze zły?

W Piśmie Świętym przypadki uzasadnionego gniewu są nieliczne. Jednak nawet nasz Ojciec Niebieski bywa „gniewny”. Dawid napisał o Nim: „Bóg - Sędzia sprawiedliwy, Bóg codziennie palający gniewem” (Ps 7:12, BT). Grzech i zło między ludźmi jest zawsze nieprzyjemne dla Ojca, lecz Jego gniew objawia się zawsze przeciwko samemu złu. W ten sposób zapewnia On plan jego naprawy.

Ewangeliczny opis reakcji Jezusa wobec „handlarzy pieniędzmi” w Świątyni jest niemal jedynym zapisem, w którym Syn Boży okazał gniew. Z Jego słów które wówczas padły, jak również proroczej wypowiedzi dotyczącej tego wydarzenia możemy wywnioskować, jaka była prawdziwa motywacja Jego czynów. „A do sprzedawców gołębi rzekł: Zabierzcie to stąd, z domu Ojca mego nie czynicie targowiska. Wtedy uczniowie jego przypomnieli sobie, że napisano: Żarliwość o dom twój pożera mnie” (Jan. 2:16-17).

Wydarzenie to jest przykładem sytuacji (prawdopodobnie jedynym takim przypadkiem), gdy emocje związane z gniewem można uznać za dobre. Warunki są następujące: celem jest uwielbienie Ojca i naszego Pana, a nie zaspokojenie własnych dążeń, oraz gdy motywacją do działania jest gorliwość do właściwego przedstawiania miłości Ojca do Jego stworzenia. Choć świadkowie tych zdarzeń mogli uznać je za przejaw gniewu Jezusa, to tak naprawdę były one przejawem Jego wszechogarniającej gorliwości o sprawy Ojca. Apostoł Paweł powiedział po prostu: „Gniewajcie się, lecz nie grzeszcie” (Efez. 4:26).

Gorliwość dla sprawy Pańskiej jest dobra. Grzech i upadły stan człowieka tak często są wyrazem brak szacunku i czci dla Boga, że niejednokrotnie trudno jest opanować „gniew”. Swym zachowaniem Jezus pokazał naśladowcom, że w niektórych przypadkach gniew jest rzeczą właściwą. Światowe podejście do okazywania gniewu jest takie, zgodnie z którym nie jest rzeczą właściwą powstrzymywanie swoich emocji (szczególnie tych związanych z gniewem). „Zrzuć to z siebie, zrób coś z tym”. Jednak Pismo Święte radzi inaczej. „Głupi ujawnia cały swój gniew, mądry go w końcu uśmierza” (Przyp. 29:11, BT). „Nie bądź w swym duchu porywczy do gniewu, bo gniew mieszka w piersi głupców” (Kazn. 7:9).

Abyśmy byli w stanie przezwyciężyć niewłaściwe przejawy gniewu, Bóg zaleca nam kontrolowanie każdej sytuacji, w której powstaje uczucie gniewu. Powinniśmy hamować go odpowiednio wcześniej, ponieważ objęcie tego uczucia kontrolą staje się trudniejsze w miarę, jak rośnie. „Rozważny człowiek nad gniewem panuje,

a chwałą jego - zapomnienie uraz” (Przyp. 19:11). „A niech każdy człowiek będzie skory do słuchania, nieskory do mówienia, nieskory do gniewu. Bo gniew człowieka nie czyni tego, co jest sprawiedliwe u Boga” (Jak. 1:19-20). „Kto jest nieskory do gniewu jest lepszy niż potężny, a kto rządzi jego ducha, niż ten, kto oddaje miasto” (Przyp. 16:32).

## Mściwość

Jeśli pozwolimy aby gniew narastał w naszych sercach, spowoduje to skierowanie go na inne osoby. W ten sposób będziemy bardziej skłonni aby podejmować pewne działania, które mogą wydawać się uzasadnione; ale w rzeczywistości będą kolejnym etapem rozwoju gniewu, to jest mściwością. W procesie ustawicznej samooceny naszego charakteru, zjawisko takie musi być uznane za znak ostrzegawczy. Czy w wyniku gniewu wobec jakiegokolwiek osoby mamy zamiar podjąć pewne działania (np. obmawiać tę osobę lub odmówić jej swojej uwagi)? Jeśli tak, to w ten sposób możemy rozwinąć postawę mściwości i tym bardziej zniszczyć własny charakter.

Przed tym etapem powinniśmy zastosować regułę opisaną w Mat. 18 i udać się bezpośrednio do osoby, która jest adresatem naszego gniewu, aby w ten sposób podjąć próbę rozwiązania problemu. Chociaż większość ludzi odrzuca perspektywę bezpośredniej konfrontacji z sytuacją, to jednak bez wątpienia jest to najlepszy sposób aby załatwić sporną kwestię.

## Wrogość

Akt zemsty może wydawać się uzasadniony dla tego, którego gniew nie został we właściwy sposób poddany kontroli. Prowadzi on jednak do wrogości, prawdziwej postaci nienawiści, której Pan nigdy nie będzie tolerować. Jest to stan pozostający w wyraźnej sprzeczności z podstawowymi zasadami pobożności.

Grzech i wyrządzanie krzywdy bliźniemu to nieuniknione konsekwencje istnienia grzechu na świecie; natomiast przebaczenie jest Bożym lekarstwem na ten stan rzeczy. Wszystkie dzieci Adama doświadczyły gniewu innych, a także same popadały w gniew. Niewielu udało się go pokonać, ale ci, którzy są najmiłsi Bogu, posłuchali jego rady i objęli kontrolą tę ludzką namiętność. Tacy szukali przebaczenia albo sami okazywali je innym za każdym razem, gdy pojawiały się takie emocje. Przedmiotem naszego niezadowolenia może być tylko grzech i to na nim powinniśmy skupiać nasz gniew.

— Russell i Camille Martin —

## Jak pokonać uzależnienie?

*Ponieważ zachowałeś nakaz mój, by przy mnie wytrwać, przeto i Ja zachowam cię w godzinie próby, jaka przyjdzie na cały świat, by doświadczyć mieszkańców ziemi — Obj. 3:10.*

Mimo wszystkich okropności, jakie miały miejsce w XX wieku, świat stał się bogatszy. Wielu ludzi uzyskało dostęp do wolnego czasu i rozmaitych przyjemności — na skalę, jaką wcześniej trudno było sobie wyobrazić. Świat zalany został uzależniającą falą przyjemności. Powoduje to nie tylko „rozpłynięcie się zasad” społeczeństwa ludzkiego [por. 2 Piotra 3:12. Określenie „żywioty” pochodzi z greckiego słowa „stoicheion”, które jest konsekwentnie stosowane we wszystkich innych przypadkach jego występowania jako odnoszące się do „pierwszych zasad” społeczeństwa lub Kościoła. W przeszłości, większość ludzi uczyła się tych „pierwszych zasad” będąc dziećmi — chodzi tu w szczególności o zasady posłuszeństwa wobec władzy, poszanowania własności innych, samodyscypliny, akceptacji obowiązków wynikających z małżeństwa i rodzicielstwa, itd. „Rozpływanie się” tych zasad jest tym, co jest przyczyną rozluźniania więzi społeczeństwa, które widzimy wokół nas. Por. Gal 4:3,9, Kol. 2:8,20, Hebr. 5:12], ale również stanowi zupełnie nowe wyzwanie i pokusę dla członków „klasy stóp” Kościoła. Nie ulega wątpliwości, że wszelkiego rodzaju przyjemności znacznie bardziej przyczyniły się do osłabienia gorliwości i wierności Chrześcijan, niż wszystkie minione wieki prześladowań i cierpień razem wzięte.

### Sama przyjemność nie jest problemem

Jednym z kłamstw, którym Szatan od dawna się posługuje, jest twierdzenie, jakoby Bóg sprzeciwiał się przyjemnościom (por. 1 Tym. 4:1-4). Smakowite pokarmy i przyjemności małżeństwa zostały stworzone przez Boga. Są one przeznaczone po to, aby były z wdzięcznością przyjmowane przez „wierzących oraz tych, którzy poznali prawdę” (1 Tym. 4:3). W 1 Tym. 6:17 św. Paweł wspomina, że Bóg „nam ku używaniu wszystkiego obficie udziela”. Opisując konieczne cierpienia swoich naśladowców, Jezus użył greckiego słowa „makarios”, aby opisać ich postawę (Mat. 5:11). Większość tłumaczy używa w tym miejscu określenia

„błogosławieni jesteście”, aby przekazać ideę szczęścia w wiecznym znaczeniu, nawet jeśli pewien ból jest odczuwalny w teraźniejszości. Niektórzy leksykonografowie preferują wyrażenie „szczęśliwi jesteście”, aby w ten sposób odnieść się do uczuć związanych z teraźniejszością, które Jezus mógł mieć na myśli posługując się aramejskim oryginałem [Bauer, Danker Arndt i Gingrich [BDAG], powołując się na W. Zahna, J. Wellhausena, E. Klostermanna, J. Weissa, K. Bornhausera, stwierdza: wyrażenie ‘O, szczęśliwi’ wydaje się być dokładnym odpowiednikiem aramejskiego oryginału ‘makarios’. Ogólne, grecko-rzymskie znaczenie tego określenia w tamtym czasie, było ‘błogosławiony, szczęśliwy’]. Jako naśladowcy Jezusa, musimy zrozumieć, co Pan miał na myśli, kiedy mówił, że mamy stać się podobni do „małych dzieci”. W ten sposób bezwarunkowe zaufanie, szybkie przebaczenie i uczucie szczęścia powinno być częstym gościem w domu naszego pielgrzymowania. Kontemplując istotę naszego Ojca Niebieskiego, dostrzeżemy cieplejszą, emocjonalną stronę Jego charakteru, której nasza upadła, ludzka natura mogłaby nie dostrzec. Radość jest produktem wiary. Dzięki niej możemy czuć się szczęśliwymi, ponieważ (1) wiele Boskich obietnic już się spełniło w naszym życiu, oraz (2) nadal istnieje wiele obietnic Bożych, które jak dotąd pozostają jeszcze niespełnione. Błogosławieństwem dla nas samych i uwielbieniem dla Boga są chwile, gdy jesteśmy w stanie być szczęśliwymi w teraźniejszym czasie i cieszyć się Dobrą Nowiną łaski. W Jego obecności jest pełnia radości, a po Jego prawicy rozkosze na wieki (Ps. 16:11).

### Nauka o uzależnieniach

Uzależnienie pozbawia nas zdolności do dokonywania świadomych wyborów jak chodzi o to, co chcemy zrobić. Nawet jeśli uświadomimy sobie, że powodujemy ból u innych osób wokół nas, nie możemy po prostu przestać. Tkwimy w naszych własnych ciałach, nie mogąc robić tego, o czym wiemy, że jest słuszne, ponieważ nawyk zyskał kontrolę nad naszą wolą.

Naukowcy wiedzą, że uczucie przyjemności jest wynikiem sygnałów chemicznych generowanych w ludzkim mózgu. Są one identyczne z tymi, jakie występują u gadów i ssaków. Dopamina jest chemicznym sygnałem pożądania lub „chcenia” - sygnałem do „do działania”. Endorfiny są chemicznymi odpowiednikami uczucia „przyjemności”.

Badania naukowe potwierdzają również, że istnieją w tym obszarze pewne różnice między ludźmi, a zwierzętami. Człowiek został wyposażony w obwód nerwowy mogący być porównany do decyzji „nie”. Istnieje on w korze przedczołowej naszych mózgow i nie jest w pełni rozwinięty aż do osiągnięcia wieku 21 – 25 lat. To jest nasz zmysł moralny, przejaw kontroli stanów emocjonalnych przez władzę naszej woli.

Na początku XX wieku naukowcy eksperymentowali ze szczurami. Odkryli oni, że umożliwiając tym zwierzętom wybór pomiędzy czystą wodą i wodą z dodatkiem narkotyków opioidowych, szczury staną się „uzależnione” od heroiny – mimo tego, że narkotyk w końcu prowadził do ich śmierci. Ten słynny eksperyment doprowadził do powstania przekonania popularnego wśród dorosłej populacji ludzi, że coś znajdującego się w uzależniającej substancji przejmuje kontrolę i tworzy fizjologiczne uzależnienie, a także psychologiczne przyzwyczajenie.

Podczas wojny w Wietnamie, Chińczycy odkryli bardzo tani sposób wytwarzania czystej heroiny z opium (...) i zalali Tajlandię i Wietnam tą uzależniającą substancją. Amerykańscy żołnierze zaczęli używać heroiny, co spowodowało panikę wśród planistów wojskowych i środowisk medycznych, że po wojnie fala uzależnionych weteranów powróci do kraju, a społeczeństwo będzie musiało sobie poradzić z setkami tysięcy narkomanów.

Tymczasem, ku zaskoczeniu wszystkich, około 90% żołnierzy natychmiast porzuciło praktykę zażywania heroiny niedługo po powrocie. Uzależniająca siła nawet najpotężniejszego narkotyku nie wystarczyła, aby utrzymać w uzależnieniu większość ofiar nałogu. Szczegółowe badania przeprowadzone przez Armię Stanów Zjednoczonych wykazały, że nawet w Wietnamie, uzależnieni żołnierze byli w stanie zdecydować, kiedy zażywać narkotyki: w obozie, w czasie wolnym od walki. Kiedy jednak wyruszali na patrol, byli w stanie powstrzymać się narkotyków. Co więcej, kiedy wrócili do swoich rodzin i przyjaciół w Stanach, od razu zerwali z nałogiem.

## Relacje przeciwdziałają uzależnieniu

Obserwacja ta doprowadziła do ponowienia przez psychologów oryginalnego eksperymentu na szczurach, jaki przeprowadzony został 40 lat wcześniej. Również i tym razem naukowcy udostępniili szczurom heroinę i wodę, ale dodatkowo zapewnili szeroki wybór karmy, miejsce do zabawy i inne szczury do towarzystwa. W tych warunkach okazało się, że szczury piły wodę, gdy były spragnione, a prawie nigdy nie dotykały narkotyków.

W oparciu o te badania naukowcy zajmujący się uzależnieniami dochodzą do nowych wniosków. Uzależnienie to zestaw złych nawyków, które mogą pojawić się u każdego człowieka po odłączeniu go od bliskich relacji z innymi ludźmi, w sytuacji, gdy możliwy jest zły wybór, a ograniczenia zostaną usunięte.

Ukierunkowanie mózgu na odbieranie przyjemności może sprowadzić nas na manowce również wówczas, gdy będziemy korzystać z legalnych rozrywek, które w naturalny sposób pochodzą z substancji danych nam przez Boga, takich jak żywność, napoje, a także z relacji małżeńskich. Stanie się tak wówczas, gdy kierować nami będzie poszukiwanie przyjemności, a nie chęć realizacji wyższych celów, jakie stawia przed nami Pan Bóg.

W dzisiejszym świecie, nękanym przez rozetrwane relacje międzyludzkie i nasyceniem milionami środków zastępczych, uzależnienie stało się powszechnym stylem życia i powszechnym zaburzeniem osobowości, które zagraża i może uwieść każdego - nawet szczerych Chrześcijan.

## Dobre i złe „uzależnienia”

W pewnym sensie możemy zdefiniować kategorię „dobrych uzależnień”, nawyków, które znajdują się pod stałą kontrolą kory przedczołowej i „sumienia”. Dobre uzależnienia mogą obejmować poszukiwanie wiedzy poprzez czytanie, korzystanie z dobrego posiłku z przyjaciółmi, regularne społeczności ze świętymi, gotowość do spontanicznej pomocy innym, miłe słowa kierowane codziennie do innych, romantyczna miłość męża i żony, regularne ćwiczenia dla zdrowia i równowagi, albo naśladowanie przykładu biblijnego „domu Stefana” (1 Kor. 16:15), którego domownicy „poświęcili się służbie dla świętych”. Każda z tych postaw wymaga świadomych wyborów, które przekształca się w nawyk, powtarzalną aktywność przynoszącą przyjemność. „Przeciwko takim nie ma zakonu”, gdyż

nigdy dość owoców ducha (Gal. 5:22-23). Wspólnym łącznikiem wszystkich tych zachowań, tych „dobrych uzależnień”, jest pełna miłości więź z innymi.

Dziesięć najczęściej spotykanych uzależnień, z których nawet możemy nie zdawać sobie sprawy, to: praca, Internet, kofeina, telewizor, negatywne nastawienie, jedzenie, sport, zakupy, chęć do posiadania racji. Tak rozumiane złe nałogi prowadzą do wymuszenia świadomej akceptacji naszej woli, co prowadzi do degradacji moralnej lub zdrowia. Złe nałogi skupiają się na samej przyjemności. Craig Nakken w swej książce „Uzależniająca osobowość” napisał, że „kluczową cechą uzależnienia jest stopniowe zastępowanie ludzi przez rzeczy”. W ten sposób mamy tendencję do przedkładania przyjemności ponad naszych przyjaciół lub rodzinę, ponad nasze realne priorytety finansowe, ponad własne zdrowie [w pozostałej części tego artykułu będziemy używać terminu „uzależnienie” tylko w odniesieniu do tych grzesznych przejawów naszej woli (lub niekiedy, jak się wydaje, braku woli)]. Powoduje to zerwanie więzi międzyludzkich, a następnie nadmierne skupienie się na sobie, co w konsekwencji prowadzi do depresji.

## Rozpoznanie uzależnienia

Proces uzależniania może być rozpoznany na podstawie czterech wspólnych cech. (1) Tolerancja: naturalną reakcją mózgu jest zmniejszanie reakcji na powtarzające się bodźce. Osoby uzależnione muszą zwiększać dawkę „czegokolwiek” aby uzyskać taki sam poziom „satysfakcji”. Ten cykl powtarza się. (2) Potrzeba: uczucie przyjemności popycha nas do ponowienia czynności, przynoszącej gratyfikację. (3) Wycofanie: jeżeli potrzeba nie zostanie spełniona, wówczas powstanie uczucie głodu, złości, samotności lub zmęczenia. (4) Mózg redefiniuje stan „normalności” poprzez pryzmat obecności czynnika uzależniającego. Uzależnienie może ukryć się przed nami. Jako Chrześcijanie często czujemy żal, współczucie lub pogardę wobec tych, którzy „biorą” narkotyki lub którzy walczą z uzależnieniem seksualnym, uzależnieniem od pornografii lub innymi grzechami ciała. Jednak aby stać się „zwycięzcami” musimy zdać sobie sprawę z tego, że w dzisiejszych czasach trudno znaleźć człowieka, który od czasu do czasu nie znajduje się w pętli poszukiwania przyjemności. Jeśli określone zachowania są nawykowe, szkodliwe i poza naszą świadomą kontrolą, wówczas należy uznać je za nałogi – bez względu na to, czy wydają

się one być „dopuszczalne”, czy nie. Przykładem niech będzie kawa, która ujarzmiła wielu z nas. Cukier jest obecnie uważany za bardziej szkodliwy niż kofeina i nikotyna. Zakupy, smartfony, kino, telewizja, telenowele, gry wideo, przekąski, fast food, a nawet sport może stać się uzależnieniem. Nasza praca, potrzeba ulepszania domu i mieszkania, czy zwierzęta, również mogą być uzależnieniem. Kto z nas nie jest „uzależniony” do jednego lub więcej z powyższej listy?

W uzależnienie popadamy wówczas, gdy obietnica przyjemności w innym miejscu jest silniejsza niż przyjemność, jaką czujemy w chwili obecnej. Jednak uzależnienie jest jedynie mirażem, uczuciem przyjemności bez wartości etycznych, które są źródłem prawdziwego szczęścia. Nawet grupowe zachowania Chrześcijan, które są tak ważne dla naszego zdrowia duchowego, może być uzależniająca w negatywnym tego słowa znaczeniu. W przeciwnym razie nasz Pan nie miałby powodu by tak ostro skrytykować naszego pokolenia Jego naśladowców. Powinniśmy zwrócić uwagę na fakt, że krytyka „innych” jest obmową. Krytyka może stać się formą uzależnienia. Pochwalne komentarze, które mogą być zamierzone w celu wyrażenia zachęty, w rzeczywistości mogą być uzależniającym zwyczajem pochlebstwa [porównajmy pochlebstwo z dodawaniem otuchy: pochlebcy poszukują pochwały; zwykle mówią ogólnikami; często sugerują naganę wobec innych, nieobecnych. Osoby chcące dodać otuchy są z kolei konkretne w swoich pochwałach, często wyznają swoje własne grzechy, nie mają motywacji by ganić nieobecnych, unikają przesady, która mogłyby podważyć wiarygodność ich słów]. Pragnienie posiadania „racji” na nabożeństwie może motywować niektórych tylko z uwagi na przyjemność, jaka jest z tym związana. W konsekwencji, może prowadzić to do unikania głębszych i trudniejszych pytań. W każdym przypadku „jednolitość” staje się wartością, której uzyskanie staje się mechanicznym substytutem zdrowych przejawów duchowej jedności [w *Efez. 4* apostoł Paweł mówi nam, że *jedność Ciała już istnieje. Nie możemy jej stworzyć; ale mamy sumiennie dbać o jej utrzymanie – ponieważ z całą pewnością mamy możliwość jej zniszczenia*]. Ta jedność to autentyczna duchowa więź, która łączy ze sobą różnych braci. Salomon pyta: „Któż może powiedzieć: Oczyszciliem swoje serce, jestem wolny od grzechu?” (Przyp. 20:9).

## Ascetyzm nie jest rozwiązaniem

Jednym z atrakcyjnych sposobów na walkę ze

słabościami naszego ciała jest ascetyzm. Początkowo był to tylko pewien styl życia przeznaczony dla sportowców lub żołnierzy, który koncentrował się na osiągnięciu celów poprzez jednomyślną samodyscyplinę. To, co apostoł Paweł zaobserwował we współczesnych mu społecznościach esseńskich, a co zapowiedział w 1 Tym. 4 jako przyszłą cechę chrześcijaństwa, to była ewolucja gorliwości religijnej, która przybrała niezdrowe formy. Prowadziła ona nie tylko do praktykowania wyzwalającej dyscypliny i pokornego umiaru, ale do uznania, że ból jest równoznaczny z cnotą. Z takiej gleby wyrasta duma z własnych wyrzeczeń i niechęć do uznania cudzych błogosławieństw. Być może dlatego właśnie św. Paweł w Kol. 2:23 i kolejnych wersetach stwierdził, że umartwienie się „nie ma żadnej wartości” jak chodzi o ograniczanie wpływów ciała.

Upadła ludzka wola jest jak woda płynąca pod ziemią. Będzie ona przenikać do piwnic naszego charakteru. Możemy próbować zamalować efekty jej działania, jednak szkoda nadal będzie wyrządzana.

Ciało jest w stanie wojny z duchem, a nawet pozorne zwycięstwa w kontrolowaniu ciała mogą być związane z duchowymi grzechami głęboko zakorzenionymi w naszych „sprawiedliwych” osobowościach. Niekiedy ból jest konieczny a niedostatek przydatny dla osiągnięcia celów duchowych. W takim przypadku, może to pomóc nam osiągnąć prawdziwą cnotę. Jednak podobnie jak św. Paweł, musimy nauczyć się wzrastać w moralności i etycznej postawie również przy braku fizycznego bólu. Jezus od czasu do czasu pościł, a jednak mimo to został oskarżony o zbytek w używaniu pokarmów i napojów (choć jesteśmy przekonani, że nigdy nie jadł ani nie pił w nadmiarze). Celem wypowiedzi św. Pawła z 1 Tym. 4 wydaje się być to, że musimy nauczyć się utrzymywać swoje zachowania w rozsądnych, zdrowych granicach, okazując jednocześnie wdzięczność dla Boga za wiele radości, jakie niemal codziennie od Niego otrzymujemy.

Jezus ostrzegł nas, że najpowszechniejszymi grzechami naszego pokolenia będzie duma i lenność. Być może wynika to z przekonania, że to, co wiemy, jest substytutem tego, co musimy zrobić, aby służyć naszemu Panu i naszym braciom (Obj. 3:14-22). Chrześcijańskie życie istnieje na górnych piętrach umysłu i serca, bez względu na to, co robimy. Zyskujemy nad nim większą kontrolę, obracając wiedzę na temat właściwego chrześcijańskiego charakteru w praktykę. Niech ten wysoki poziom pełnej

miłości gorliwości będzie „złotym środkiem” do którego dążymy, a nie zewnętrznym pozorem sprawiedliwości lub poprawnością co do zewnętrznych form i przekonań.

Apostoł Paweł nazwał ścieżkę prawdziwego rozwoju „chodzeniem w duchu”. Paradoxem z jakim codziennie mamy do czynienia jest to, że starając się prowadzić życie pełne miłości i służby dla innych, bez skupiania się na własnych niedociągnięciach lub słabościach naszych braci, w rzeczywistości osiągniemy więcej na drodze prawdziwej sprawiedliwości, niż gdybyśmy koncentrowali się na ciele i tym, co apostoł Paweł nazywa „uczynkami zakonu”. Zasady sprawiedliwości będą przez nas lepiej spełnione, jeśli będziemy prowadzili życie łaskawe wobec innych, obfite i radosne. Jeżeli będziemy „chodzić w duchu”, nie będziemy spełniać pożądliwości ciała (por. Gal. 5: 14-26 jak chodzi o uczynki ciała i duchowe antidotum dla nich. Zob. również Rzym. 8:1-11).

### Zasada substytucji

Jak zatem powinniśmy żyć w tej godzinie pokuszenia? Zdecydowanie najlepszym sposobem na przezwyciężenie wielu urzekających przyjemności, które zagrażają nam wszystkim i które albo odwracają naszą uwagę od „wąskiej drogi” albo też niszczą nasze zdrowie, jest skupienie się na czymś, co możemy nazwać „zamiennikiem”. Zalecenia apostoła Pawła w Efez. 4 tworzą zasadę wymiany każdego z zachowań negatywnych, na pozytywne. W ten sposób możemy stopniowo ukierunkować naszego myślenie i działanie w taki sposób, aby w końcu uwolnić się od złych wpływów.

### Pokonanie uzależnienia

Choć ludzkie wysiłki opracowania skutecznych metod „odwyku” przynoszą ograniczone rezultaty, to jednak możemy wyciągnąć pewne wnioski z ostatnich badań naukowych w dziedzinie uzależnień. Kiedy zobaczymy w sobie działanie Boga, który „według upodobania sprawia w was i chcenie i wykonanie” (Filip. 2:13), wówczas przekonamy się, że Jego metody pozostają w harmonii w zasadami opisanymi w księdze natury [oba wymogi konieczne do odniesienia zwycięstwa nad uzależnieniem są opisane w Filip. 2:13 – *współdziałanie silnej woli i produktywnej pracy lub uczynków. Niech nam Bóg w tym dopomoże*].

(1) Podejmij działania ograniczające dostęp do czynnika uzależniającego. „I prostujcie ścieżki dla nóg



swoich, aby to, co chrome, nie zoczyło, ale raczej uzdrowione zostało” (Hebr. 12:13). Osądzajmy sami siebie (1 Kor. 11:31).

(2) Zastąp złe nawyki dobrymi (Efez. 4). Buduj nowe cnoty, a nie staraj się jedynie zburzyć stare wzorce grzechu, bez jednoczesnego zastąpienia ich nowymi wartościami.

(3) Społeczność. Dołącz do grupy przyjaciół, którzy będą dawać dobry przykład i wesprą cię w chwili, gdy będziesz tego potrzebować.

(4) Zdrowe ciało jest świątynią naszych umysłów, w związku z czym dobre odżywianie i ćwiczenia fizyczne często mogą być zwiastunem wielkich duchowych przemian i poprawy.

(5) Przestań traktować zachowania uzależniające jak przestępstwo [zobacz [http://j.mp/Portugal\\_addiction](http://j.mp/Portugal_addiction). Portugalia jest przykładem depenalizacji (ale nie legalizacji) jako strategii obracającej przeciwników w sprzymierzeńców i pozwalającej osobom silnym pomagać słabym. Ten model działania sprawdza się również w kręgach chrześcijańskich] – zastosuj zasady opisane w Hebr. 9 i 10 [krew wołów i kozłów nie może oczyścić sumienia; ale krew Jezusa może. Jeśli uznamy, że Bóg przyjmuje ofiarę Jezusa jako zapłatę za nasze grzechy (Gal. 1:3-4), wówczas wiara może oczyścić nasze sumienie – pozwolić nam na przywrócenie społeczności z Bogiem. Kolejne upadki powodują dalsze oddalanie się od naszego Ojca. W każdym przypadku możemy zwrócić się do Boga z wdzięcznością za krew Chrystusa i głębszym zobowiązaniem do okazywania posłuszeństwa. Alternatywą jest próba zrealizowania tego zadania na zasadzie „zrób to sam” i kierowaniu własnych wysiłków do odnowienia społeczności z Bogiem, co jednak jest przedsięwzięciem niemożliwym do wykonania i prowadzącym wprost do zniechęcenia i niepowodzenia], aby umożliwić łasce Chrystusa „oczyścić nasze sumienia”. W ten sposób zaakceptuj stan usprawiedliwienia i uzyskaj pomoc w potrzebie. Pozwala to na utrzymanie więzi z silniejszymi braćmi i prawdziwy wzrost siły woli. Umożliwi to również miłosiernym braciom starszym działanie, wykorzystanie modlitwy a nawet świeckiego poradnictwa, przy jednoczesnym uniknięciu wyobcowania takiej osoby ze społeczności. W ten sposób można budować słabych i dbać o ich wzrost. „(...) Jeżeli zaś dopuścił się grzechów, będą mu odpuszczone” (Jak. 5:14-15).

## Zwycięstwo jest osiągalne

Bez względu na to, czy czujemy się jak osoby

uzależnione lub ich towarzysze, powinniśmy działać na rzecz porozumienia między braćmi i społeczności z tymi, którzy stoją z boku, co sprawia, że są najbardziej narażeni na te grzechy. Praca polegająca na kultywowaniu więzi, a tym samym pomaganiu sobie i innym w walce z uzależniającymi zachowaniami, które nas otaczają, może być pracą, która doprowadzi nas do wypracowania charakteru na miarę „złota wypróbowanego w ogniu”, co przecież jest celem nas wszystkich.

Wszyscy wymagamy poprawy. Niektórzy cierpią niepotrzebnie na problemy zdrowotne wynikające ze złych nawyków żywieniowych [wiele badań naukowych pokazuje, że otyłość nie jest po prostu spowodowane wadliwymi wyborami jak chodzi o pokarmy, ale jest często wynikiem działania szkodliwych składników znajdujących się w popularnych produktach żywnościowych typowej amerykańskiej diety, a także złożonych czynników biochemicznych i genetycznych. Osoby zainteresowane dodatkowymi materiałami w tym przedmiocie zapraszamy do kontaktu z autorem artykułu, który służy pomocą w dostępie do fachowej literatury]. Inni mogą czuć się prześladowani z tego powodu, że starają się utrzymać poprawne poglądy w każdym aspekcie wiary. Niektórzy ukradkiem sięgają do pornografii, nie przyznając otwarcie przed samymi sobą, że mają z tym problem; podczas gdy inni kompensują samotność serialami Netflixa lub rozczytując się w romansach. Mężowie bywają źli na żony, że te nie doceniają ich ciężkiej pracy, zaś żony są sfrustrowane tym, że dla mężów praca jest substytutem więzi pomiędzy nimi [ci z nas, którzy mają trudności z budowaniem bliskich więzi - co jest źródłem zachowań uzależniających - często mylnie uważają działania zewnętrzne za substytut miłości „agape”. Tacy ludzie mogą ciężko pracować, płacić rachunki, itp., ale tak naprawdę nigdy nie staną się zwycięzcami w swej miłości do własnych rodzin. Słudzy zborowi mogą wykazywać tę samą etyczną wadę, kiedy pracują na rzecz zboru i wykonują określoną usługę, ale bez realnej więzi emocjonalnej ze swymi braćmi]. Wszystkie te sytuacje mogą istnieć w jednym i tym samym zborze. A przecież wszyscy jesteśmy braćmi, którzy chcemy chodzić w duchu i rozwijać się we wzajemnych relacjach. To jest właśnie Kościół w ciele, za który Jezus oddał swoje życie i to temu Kościołowi każdy z nas może służyć. Obysmy wszyscy pomagali sobie wzajemnie zachować Słowo Cierpliwości i wytrwali w tej godzinie próby.

— Owen i Beth Kindig —

„Pokutujcie” – słowem i uczynkiem

## Jak pokonać poczucie winy?

*Lecz gdy bezbożny odwróci się od wszystkich swoich grzechów, które popełnił, i będzie przestrzegał wszystkich moich przykazań, i będzie wykonywał prawo i sprawiedliwość, na pewno będzie żył, nie umrze — Ezech. 18:21.*

**G**rzech i wina zaistniały we wszechświecie na skutek działalności Lucyfera (z hebr. „Heylel”; z gr. „Eosphoros”; „Gwiazda Poranna”), który w ten sposób stał się Szatanem (przeciwnikiem). Szatan oskarżył Boga o kłamstwo i powstrzymywanie Ewy i Adama od możliwości uczenia się. „Na pewno nie umrzecie, lecz Bóg wie, że gdy tylko zjecie z niego, otworzą się wam oczy i będziecie jak Bóg, znający dobro i zło” (1 Moj. 3:4-5). Gdy grzech został już popełniony, Bóg skonfrontował Adama z jego uczynkiem, zaś Adam obwiniał Ewę, mówiąc: „Kobieta, którą mi dałeś, aby była ze mną, dała mi z tego drzewa i jadłem” (1 Moj. 3:12). Ewa obwiniła węża, wyjaśniając: „Wąż mnie zwiódł i jadłem” (1 Moj. 3:13). Z opisu tego wynika, że już w Edenie sposobem na radzenie sobie z poczuciem winy było przerwienie jej na kogoś innego.

Kain popełnił pierwsze morderstwo. Nie wyraził żadnego żalu za to, co zrobił, ale bardzo żałował tego że dotknęła go kara wygnania oraz skazanie na los tułacza na ziemi (pierwsza diaspora). Dopiero pięć pokoleń później jeden z jego potomków wyraził żal za grzech Kaina. Gdy Lamech wyraził skruchę, uzyskał całkowite przebaczenie a jego dzieciom zaczyna się powodzić (1 Moj. 4:19-24)

### Radzenie sobie z ciężarem winy

Dla nikogo ciężar winy nie jest przyjemnością. Mamy jednak na to lekarstwo, dostarczone nam przez samego Boga. „Bóg jest światłością, a nie ma w nim żadnej ciemności, (...) Jeśli zaś chodzimy w światłości, jak On sam jest w światłości, społeczność mamy z sobą, i krew Jezusa Chrystusa, Syna jego, oczyszcza nas od wszelkiego grzechu” (1 Jan. 1:5,7).

W czasach nowożytnych, Lucyfer oferuje trzy możliwości:

(1) **Sekciarstwo:** przebaczenie grzechów przychodzi za pośrednictwem oraz wtedy — i tylko wtedy — gdy winny będzie członkiem określonej organizacji kościelnej. Niemal nadprzyrodzone właściwości kapłanów lub duchownych takiej organizacji w żaden sposób nie są umniejszone ewentualnymi skandalami

jakich dopuszczają się w swoim codziennym życiu. „Musisz dołączyć do nas (i wspierać nas), aby być zbawionym”. Niektórzy ze skrajnej prawicy rozumują dodatkowo w ten sposób: każdy ma równe szanse, a zatem ci, którzy odnoszą sukcesy, nie muszą się czuć winni za problemy innych ludzi, ponieważ ci ostatni najwyraźniej są leniwi skoro im się nie powiodło lub są karani za swoje grzechy.

(2) **Islam:** zrobiłeś źle i musisz ponieść tego konsekwencje. Oczyszczyć swe sumienie przez pokutę i/lub naprawienie uczynionego zła. Dodatkowo, musisz być jednym z nas, aby uniknąć wiecznych mąk. Grupa AL-Jabiriyah naucza również, że Allah z góry predestynował los wszystkich, a zatem grzesznik tak naprawę nie jest nic winny.

(3) **Lewica/ateizm:** Nigdy nie powinieneś mieć żadnego poczucia winy. Nie ma prawa wyższego niż prawa człowieka, a te prawa są często złe. Jesteś swoim własnym sędzią. Ponieważ w tym nurcie zakłada się brak uniwersalnych praw, nie ma w nim również miejsca na wyższego prawodawcę, czyli nie ma miejsca na Boga. Powinieneś czuć się dobrze sam ze sobą. Jedynymi, którzy grzeszą, są ci, którzy nas krytykują.

Jednak żaden z tych alternatywnych środków poradczenia sobie z poczuciem winy nie jest skuteczny. Ciężar winy pozostaje.

### Usprawiedliwianie siebie przez oskarżanie innych

Wiele lat temu ktoś zauważył, że w przypadkach rozwodu zwykle występuje jedna strona która bierze na siebie ciężar oskarżenia. Doświadczenie podpowiada, że taki oskarżyciel jest prawie na pewno stroną winną rozpadu małżeństwa. Osoba niewinna rzadko kiedy czuje potrzebę usprawiedliwiania swojego postępowania. Zasada ta wykracza daleko poza przypadki spraw rozwodowych i ma zastosowanie do polityki, biznesu, religii, itp. Zwykle osoba winna, która nie czuje potrzeby skruchy, najbardziej oskarża innych i stale doszukuje się w nich winy.

Słowo „diabeł” znaczy „oskarżyciel”. Sam diabeł jest głównym oskarżycielem sprawiedliwych: „I zrzu-