



# Praktyka samokontroli

## Wstrzemięźliwość

Owoce zaś Ducha są: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, wstrzemięźliwość. Przeciwno takim nie ma zakonu – Gal. 5:22-23.

Pastor Russell napisał: „W listach sędziwego Apostoła Piotra do domowników wiary znajduje się pewna wzruszająca czułość, dowodząca, że w miarę jak odczuwał zbliżanie się śmierci (2 Piotra 1:14; Jana 21:18-19), jego troskliwość o wzrost i rozwój Kościoła wzmagala się. Powodowany tą troskliwością św. Piotr napisał dwa listy powszechnie, nie tyle aby wysuwać jakieś nowe prawdy, ile raczej przypomnieć prawdy już znane i przyjęte (2 Piotra 1:12-15), a także, aby zachęcić wiernych do wzrostu w łasce i w znajomości Pana naszego i Zbawiciela Jezusa Chrystusa” (Reprint 3215:1).

Apostoł pisał swój list „do tych, którzy dzięki sprawiedliwości Boga naszego i Zbawiciela Jezusa Chrystusa osiągnęli wiarę równie wartościową co i nasza” (2 Piotra 1:1). Podkreślił znaczenie łaski i pokoju, a także wiedzy o Bogu i Jezusie. Stwierdził on, że Boska moc udzieliła nam wszystkiego, co służy do życia i pobożności „przez poznanie tego, który nas powołał przez własną chwałę i cnotę” (2 Piotra 1:3).

Cenne Boże obietnice są opisane w czwartym wersecie. Św. Piotr informuje swoich czytelników, że to przez te obietnice możemy stać się uczestnikami Boskiej natury, uniknąwszy zepsucia wywołanego pożądaniem.

Następnie, doradza swym czytelnikom, aby dołożyli wszelkich starań względem kilku kwestii. W niniejszym artykule skupimy się nad problematyką „samokontroli”, o której mowa jest w wersecie szóstym. W niektórych przekładach określenie to tłumaczone jest jako „powściągliwość”.

Apostoł podkreślił znaczenie wszystkich tych cech, mówiąc, że jeśli „pomnażają” się one w naszym życiu, to „nie dopuszczają do tego, abyście byli bezczynni i bezużyteczni w poznaniu Pana naszego Jezusa Chrystusa” (2 Piotra 1:8). Z kolei w wersecie 10 św. Piotr zapewnił nas, że o ile „czynić” będziemy te rzeczy, nigdy się nie potkniemy, a wejście do „do wiekuistego Królestwa Pana naszego i Zbawiciela, Jezusa Chrystusa” będzie dla nas „szeroko otwarte” (2 Piotra 1:10-11).

Mając na względzie te wstępne uwagi, przyjrzyjmy się

bliżej kwestii „samokontroli”. Dlaczego jest to takie ważne? Dlaczego św. Piotr wymienił „powściągliwość” jako jeden z elementów, który musi być w pełni rozwinięty, abyśmy weszli do wiecznego królestwa? W swoim pierwszym liście, apostoł mówił o dążeniu „ku dziedzictwu nieznikomemu i nieskalanemu, i niezwiędłemu, jakie zachowane jest w niebie dla was” (1 Piotr. 1:4). Gdzie zatem w tym szerszym ujęciu jest miejsce na „samokontrolę”?

### Opisana samokontrola

Samokontrola obejmuje opanowanie swoich nastrojów, a nie uleganie im. Fałszywi nauczyciele, których poglądy św. Piotr zamierzał obnażyć, wierzyli, że poznanie uwolniło ich od konieczności kontrolowania swoich namiętności. Apostoł nauczał, że uległość Chrystusowi polega na odrzuceniu złych lub rozprasających nas nawyków i wyeksponowaniu w ich miejsce chrześcijańskiego charakteru.

Niektórzy uważają, że samokontrola jest synonimem powściągliwości, samoregulacji. Samokontrola związana jest ze wszystkimi naszymi uczuciami, myślami, smakami, apetytami, pracą, przyjemnościami, smutkami i nadziejami. Stosowanie jej w życiu oznacza wysoki poziom rozwoju charakteru. Samokontrola, której towarzyszy wiara, oznacza większą gorliwość i aktywność w sprawach Bożych. Wiedza o Bogu jaką czerpiemy z Jego Słowa powinna prowadzić nas do umiaru – w myślach, słowie i działaniu (Pokłosie Żniwa, str. 447:3).

Nie powinniśmy działać pochopnie, gorączkowo lub bezmyślnie, ale zawsze w sposób zrównoważony, przemyślany i taktowny. Trzy fragmenty z Księgi Przysłów uczą nas opanowania:

„Człowiek nierychły do gniewu jest bardzo roztropny, lecz porywczy pomnaża swoją głupotę” (Przyp. 14:29),

„Człowiek porywczy popełnia głupstwa, lecz rozważny zachowuje spokój” (Przyp. 14:17),

„Głupi ujawnia całą swoją porywczoność, lecz mądry w końcu ją uśmierza” (Przyp. 29:11).

Samokontrola, której towarzyszy dobroć i łagodność, powinna być wszędzie realizowana i okazywana. Odnosi się to do zachowania w biurze, supermarkecie, domu towarowym, banku, sali wykładowej, fabryce, gospodarstwie, audytorium, w szpitalu, samochodzie, samolocie, autobusie, pociągu, w odwiedzinach, w do-



mu, w relacjach z różnymi członkami rodziny, w świecie elektronicznym, przez telefon, a przede wszystkim w Kościele. Samokontrola jest jednym z najważniejszych elementów dobrego charakteru, bez względu na to gdzie się znajdujemy.

„Powinniśmy być przykładem mądrości i umiaru we wszystkim, za ekstremistów możemy być uważani jedynie pod tym względem, w jakim za ekstremistów był uważany Jezus i apostołowie” (Pokłosie Żniwa, str. 447:4). W 1 Jan. 3:2-3 czytamy: „Umiłowani, teraz dziećmi Bożymi jesteście, ale jeszcze się nie objawiło, czym będziemy. Lecz wiemy, że gdy się objawi, będziemy do niego podobni, gdyż ujrzymy go takim, jakim jest. I każdy, kto tę nadzieję w nim pokłada, oczyszcza się, tak jak On jest czysty” (Reprint 2032). Naśladowca Jezusa musi się kontrolować i coraz bardziej oczyszczać ze starego zakwasu.

W Przep. 16:32 czytamy: „Więcej wart jest cierpliwy niż bohater, a ten, kto opanowuje siebie samego, więcej znaczy niż zdobywca miasta”. Mamy sprawować władzę nad naszymi pragnieniami i uczuciami, szczególnie nad naszymi namiętnościami i gniewem, mając je pod kontrolą. „Podbój samego siebie, naszych własnych niesfornych namiętności, wymaga więcej prawdziwej mądrości, stabilności, stałości i regularności w kontroli, niż zwycięstwo nad siłami wroga” (Komentarz Matthew Henry).

Musimy w pełni podporządkować sobie nasz umysł i wolę. Możemy to osiągnąć przez poświęcenie się wypełnianiu woli Bożej. Psalmista napisał: „Pragnę czynić wolę twoją, Boże mój, a zakon twój jest we wnętrzu moim” (Ps. 40:9). O Jezusie mamy powiedziane: „Tedy rzekłem: Oto przychodzę, aby wypełnić wolę twoją, o Boże, jak napisano o mnie w zwoju księgi” (Hebr. 10:7). Być może, największą siłą we wszechświecie, jest siła woli.

### **Sposoby na poprawę samokontroli**

Aby wykształcić odpowiedni poziom samokontroli, należy zaprzeć się samego siebie. Trzeba wsłuchać się w swe sumienie i naśladować wzór apostoła Pawła, który napisał: „Przy tym sam usilnie staram się o to, abym wobec Boga i ludzi miał zawsze czyste sumienie” (Dz. Ap. 24:16). Takie zachowanie istotnie wymaga praktyki z naszej strony.

Zapieranie się samego siebie powinno być naszym zwyczajem, a nie trendem. Jeżeli ktoś faktycznie chce zmienić swe postępowanie, powinien swój zamiar przeobrazić w regularne działanie.

Samokontrola nie może ograniczać się do określonych obszarów naszej aktywności. Nie można zakładać, że potrafimy ograniczać się w korzystaniu z komputera, ignorując kwestie oglądania telewizji. Trzeba dyscypli-

nować się we wszystkich obszarach życia.

Nie należy zaniedbywać poświęcania wystarczającej ilości czasu na odpoczynek. Sen umożliwi nam zachowanie lepszego zdrowia psychicznego, a kolejnego dnia otworzą się przed nami nowe możliwości wykazania się samokontrolą.

Być może, wykonywanie tych sugestii nie przyniesie natychmiastowego rezultatu. Konieczne jest wykazanie się cierpliwością i opanowaniem. Jednakże, nie należy zwlekać.

Samokontrola niekoniecznie jest przyjemną koncepcją. Oznacza ona kontrolowanie siebie i wykonywanie rzeczy, których nie chcemy robić, oraz nie czynienie tego, co chcielibyśmy czynić. Mogą istnieć pewne obszary naszego życia, co do których wielu z nas nie chce nawet myśleć o konieczności kontrolowania się.

Apostoł Paweł zwrócił na to uwagę w 1 Kor. 6:19-20: „Albo czy nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który jest w was i którego macie od Boga, i że nie należycie też do siebie samych? Drogoście bowiem kupieni. Wysławiajcie tedy Boga w ciele waszym”. Kontekst tej wypowiedzi dotyczy wszeteczeństwa, jednak sama zasada ma znacznie szersze zastosowanie.

Kolejny fragment Pisma Świętego, dotyczący podobnej tematyki, znajduje się w Rzym. 12:1-2: „Wzywam was tedy, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście składali ciała swoje jako ofiarę żywą, świętą, miłą Bogu, bo taka winna być duchowa służba wasza. 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”. Czyniąc tak, siłą rzeczy będziemy ćwiczyć samokontrolę.

W naszym postępowaniu nie powinniśmy kierować się jedynie tym, co jest miłe dla naszego ciała. Mamy korzystać z naszych ciał jako z żywej ofiary, która jest święta i miła Bogu. To, jak obchodzimy się naszymi ciałami, ma znaczenie. Apostoł Paweł napisał w 1 Kor. 6:12 tak: „Wszystko mi wolno, ale nie wszystko jest pożyteczne. Wszystko mi wolno, lecz ja nie dam się niczym zniewolić”.

W tym fragmencie, apostoł mówił o pokarmach, lecz sama zasada ma również zastosowanie do innych kwestii. Nie możemy być zniewoleni przez nic ani nikogo, za wyjątkiem Boga: „Nikt nie może dwom panom służyć, gdyż albo jednego nienawidzić będzie, a drugiego miłować, albo jednego trzymać się będzie, a drugim pogardzi. Nie możecie Bogu służyć i mamonie” (Mat. 6:24).

Samokontrola nie jest łatwa, inaczej nie nazywała by się „samokontrolą”. Jest ona konieczna, aby być miłym



Bogu. Nie możemy pozwolić, byśmy stali się niewolnikami różnego rodzaju używek, pokarmów lub jakichkolwiek rzeczy, które nie są powodem do uwielbienia Boga w naszych ciałach. Starajmy się być sługami Boga i wykorzystywać nasze ciała w Jego służbie.

### **Stawianie sobie wyzwań**

Samokontrola i zarządzanie czasem idą w parze. Apostoł Paweł napomina nas w Efez. 5:15-17 w ten sposób: „Baczcie więc pilnie, jak macie postępować, nie jako niemądrzy, lecz jako mądrzy, wykorzystując czas, gdyż dni są złe. Dlatego nie bądźcie nierozsądni, ale rozumiecie, jaka jest wola Pańska” (Efez. 5:15-17).

Niech każdy z nas zada sobie następujące pytanie: Czy codziennie studiuję Pismo Święte? Czy poświęcam więcej czasu na czytanie Biblii i innych uświęcających tekstów niż na czytanie literatury świeckiej, czy to w formie drukowanej czy elektronicznej? Czy uczestniczę w nabożeństwach lub konwencjach tak często, jak tylko to możliwe? Czy spotkania z podobnie wierzącymi osobami sprawiają mi większą przyjemność niż spotkania z sąsiadami, współpracownikami, kolegami z pracy czy nawet bliską rodziną? Czy szukam najpierw Królestwa Bożego? Czy skupiam swoją uwagę na rzeczach w górze, a nie na kwestiach ziemskich?

Czy mam w sobie pragnienie głoszenia innym o Bożej miłości i Jego planie zbawienia? Czy bliskie mi są przeżycia św. Pawła, opisane w 1 Kor. 9:16: „Bo jeśli ewangelię zwiastuję, nie mam się czym chlubić; jest to bowiem dla mnie koniecznością; a biada mi, jeśli bym ewangelii nie zwiastował?”

Apostoł Paweł napisał również: „Niech życie wasze będzie godne ewangelii Chrystusowej, abym czy przyjdę i ujrzę was, czy będę nieobecny, słyszał o was, że stoicie w jednym duchu, jednomyślnie walcząc społecznie za wiarę ewangelii” (Filip. 1:27). Jest to modlitwa za wszystkich, którzy chcą uczyć się samokontroli.

Być może słyszeliśmy kiedyś powiedzenie „praktyka czyni mistrza”. Autor tego artykułu słyszał to powiedze-

nie bardzo często w czasach swej młodości. Być może jednak, bardziej trafnym byłoby powiedzenie „praktyka utrwala”. Cokolwiek wykonujemy codzienne, to stanie się dla nas normą. Jeżeli nasza praktyka będzie niewłaściwa, wówczas osiągniemy mistrzostwo w czynieniu zła.

Ralph Waldo Emerson jest autorem powiedzenia, które często przypisywane jest innym osobom: „Zasiej myśl, a zbierzesz czyn, zasiej czyn, a zbierzesz zwyczaj, zasiej zwyczaj, a zbierzesz charakter, zasiej charakter a zbierzesz swój los”. Apostoł Paweł ujął tę samą zasadę w następujący sposób: „Nie błądźcie, Bóg się nie da z siebie naśmiewać; albowiem co człowiek sieje, to i żąć będzie. Bo kto sieje dla ciała swego, z ciała żąć będzie skażenie, a kto sieje dla Ducha, z Ducha żąć będzie żywot wieczny. A czynić dobrze nie ustawajmy, albowiem we właściwym czasie żąć będziemy bez znużenia” (Gal. 6:7-9).

### **Bieg do celu**

Apostoł Paweł często posługiwał się metaforami zaczerpniętymi ze sportu, aby przekazać to, co mu chodziło. Jedno z najśłynniejszych takich porównań znajduje się w 1 Kor. 9:25-27: „A każdy zawodnik od wszystkiego się wstrzymuje, tamci wprawdzie, aby znikomy zdobyć wieniec, my zaś nieznikomy. Ja tedy tak biegnę, nie jakby na oślepie, tak walczę na pięści, nie jakbym w próżnię uderzał; ale umartwiam ciało moje i ujarzmiam, bym przypadkiem, będąc zwiastunem dla innych, sam nie był odrzucony”.

Z kolei w Filip. 3:14, napisał: „Zmierzam do celu, do nagrody w górze, do której zostałem powołany przez Boga w Chrystusie Jezusie”. Słowo „zmierzam” niesie w sobie myśl o biegu w kierunku mety. Oznacza ono również gorliwe szukanie, usilne staranie się zdobycia czegoś. Naszym celem jest Chrystus i tylko Chrystus. Aby osiągnąć ten cel, musimy ćwiczyć samokontrolę we wszystkich sprawach naszego życia, jeśli chcemy na końcu zwyciężyć.

Thomassen Tim