



# Obżarstwo

## Niezaspokojony apetyt prowadzi do śmierci

*Końcem ich jest zatracenie, bogiem ich jest brzuch, a chwałą to, co jest ich hańbą, myślą bowiem o rzeczach ziemskich – Filip. 3:19.*

„Co było pierwsze, pożądanie czy obżarstwo?” To pytanie przychodzi do głowy w czasie czytania różnych wypowiedzi na ten temat. Niektórzy uważają obżarstwo za źródło pożądania, podczas gdy inni podkreślają, że pożądanie jest pierwszym krokiem do obżarstwa. Czy ta kwestia rzeczywiście jest istotna? Być może. Zrozumienie grzechu pierworodnego pozwala dowiedzieć się więcej na temat natury grzechu i sposobów, jakimi go zwalczać. Z drugiej strony, gdy grzesznik obwinia przyczynę i stwierdza, że jest poza jego zdolnością kontroli aby czynić inaczej, wówczas początek grzechu jest istotny nie ze względu na pomocność tej perspektywy, lecz z uwagi na czysto religijną, filozoficzną dyskusję o odpowiedzialności za pokonywanie grzechu. Aby przemóc grzech, należy wcześniej uzmysłwić sobie fakt osobistej odpowiedzialności za dokonane wybory.

Główna przyczyna grzechu jest bardzo istotna. Gdyby móc pozbyć się przyczyny, wówczas być może udałoby się również pokonać grzech. Jeżeli przyjmiemy, że przyczyna leży poza naszymi zdolnościami kontroli, wówczas można powiedzieć: „czy to jest rzeczywiście grzech, skoro nie mogę się kontrolować?”

To samo pytanie zadawali Bogu Izraelici w swej modlitwie: „Lecz teraz, Panie, Ty jesteś naszym Ojcem, my jesteśmy gliną, a Ty naszym Stwórcą i wszyscyśmy dziełem twoich rąk! Nie gniewaj się, Panie, zanadto i nie pomnij winy na wieki! Ach! Spójrz, że my wszyscy jesteśmy twoim ludem” (Izaj. 64:8-9). W istocie, obwiniali oni Boga, że uczynił On ich takimi, jakimi byli. Jak wobec tego mogli się zachowywać inaczej? Problem ten prowadzi do szerszej dyskusji na temat grzechu i odpowiedzialności, jaka dotyczyć może kwestii obżarstwa i każdego innego grzechu.

Obżarstwo jest głównie kojarzone z jedzeniem, jednakże może się ono przejawiać na wiele innych sposobów. Benjamin Franklin pisał, że „obżarstwo jest najzwyczajszym buntem wobec rozsądnego i zrównoważonego zachowania”. Określenia takie jak „zbyt wiele”, „zbyt wcześnie”, „zbyt chciwie”, „zbyt ... (wypełnić puste miejsce)” opisują nienasycony apetyt żartoka na przedmioty, których pożąda. Podczas gdy zaspokojenie pragnienia nie musi mieć charakteru

obżarstwa, to jednak pochodny grzech nieograniczonego pragnienia prawdopodobnie będzie podsycał żądze więcej, więcej i więcej. To obsesyjne, natłogowe zachowanie będzie prowadzić do duchowej śmierci, fizycznej śmierci, albo obu.

Apostoł Jakub opisuje to destrukcyjne zachowanie w kontekście pokuszenia: „Lecz każdy bywa kuszony przez własne pożądliwości, które go pociągają i nęcą; potem, gdy pożądliwość pocznie, rodzi grzech, a gdy grzech dojrzeje, rodzi śmierć” (Jak. 1:14-15).

Sednem apostołskiej wypowiedzi jest uznanie wolności jaką ma człowiek aby dokonać wyboru swego zachowania jako ważniejszego niż swoje środowisko. To nie pokuszenie wywołuje grzech, lecz nasze pragnienia skupione na możliwościach, jakie otwiera przed nami pokuszenie, w wyniku czego grzeszymy. Gdy będziemy ciągle grzeszyć, umrzemy. Gdy opanujemy swe żądze i pozostaniemy posłuszni wobec Bożego prawa, będziemy żyć. Św. Paweł mówi nam o tym, gdy pisze: „Bo ci, którzy żyją według ciała, myślą o tym, co cielesne; ci zaś, którzy żyją według ducha, o tym, co duchowe, albowiem zamysł ciała, to śmierć, a zamysł ducha, to życie i pokój. Dlatego zamysł ciała jest wrogi Bogu; nie poddaje się bowiem zakonowi Bożemu, bo też nie może. Ci zaś, którzy są w ciele, Bogu podobać się nie mogą” (Rzym. 8:5-8).

Osoba kontrolowana przez niezaspokojone pragnienie nie może podlegać kontroli prawa duchowego. Pragnienie ciała walczy przeciwko duchowi świętości. Jako że pragnienie kontroluje tę osobę, dławi ono ducha Bożego, ducha Świętości, aż duchowy umysł umrze. Jezus wyłożył tę lekcję w przypowieści o siewcy: „A posiany między ciernie, to ten, który słuca słowa, ale umiłowanie tego świata i ułuda bogactwa zaduszają słowo i plonu nie wydaje” (Mat. 13:22).

W swej książce „Siedem grzechów śmiertelnych”, Solomon Schimmel pisze: „Musimy uświadomić sobie nasze obżarstwo, aby nauczyć się z wybujałym apetytem są niejednokrotnie zaszokowani, gdy uświadomią sobie, ile czasu każdego tygodnia inwestują w czynności związane z jedzeniem. Z reguły zajmują im one od 40 do 85 procent czasu aktywności dziennej”.

Uświadomienie sobie problemu i wiedza o tym, co jest dobre, jest zaledwie początkiem. Jedną z ciekawych charakterystyk kontrolowania pragnienia takiego jak obżarstwo jest to, że ludzie zdają sobie sprawę z tego, że uleganie pragnieniu jest szkodliwe, lecz brak im siły woli aby stawić temu opór.



Gdy Jezus powiedział „ten, który słuca słowa” (Mat. 13:22), miał na myśli coś więcej niż jedynie „słyszanie” przesłania Ewangelii i zaproszenia Bożego do poświęcenia swego życia pełnienia Jego woli. Jezus mówił o zrozumieniu Słowa Bożego które zmusza osobę do poświęcenia swego życia Bogu. W tym samym czasie, cielesne pragnienia hamują duchowy wzrost poprzez „zaduszanie” wpływu Bożego Słowa w czyimś życiu. Żartok zdaje sobie sprawę z tego, że fatalny wpływ na zdrowie duchowe, emocjonalne i fizyczne ma przejadanie się lub zbytne zaspokajanie swych zachcianek, lecz odmawia kontrolowania się. Owocem ducha, który przemaga obżarstwo jest wstrzemięźliwość (samokontrola). Apostoł Paweł pisze, że „przeciwko takim nie ma zakonu” (Gal. 5:23).

## Konsekwencje

Badania nad biochemicznymi aspektami otyłości oraz nad patologiami psychologicznymi sugerują, że przejadanie się nie jest równoznaczne z grzechem obżarstwa. Nowożytny człowiek podkreśla, że przejadanie się jest raczej wynikiem środowiskowych i fizjologicznych czynników a nie przejawem braku samokontroli lub nadmiernego pożądanja. Nieliczni przyznaliby, że przejadanie się jest „grzechem śmiertelnym” w duchowym sensie, lecz większość uważa, że jest to problem prowadzący do słabego zdrowia i rozmaitych śmiertelnych chorób, będących ubocznym efektem otyłości. Choroby te to m. in. wysokie ciśnienie krwi, choroby serca, cukrzyca.

Pod wieloma względami przejadanie się jest zjawiskiem narodowym i nigdzie nie jest tak bardzo widoczne jak w Ameryce. Amerykanie mają obsesję na punkcie jedzenia, zaś przemysł żywnościowy dosłownie karmi tę obsesję. Media wabią i nakłaniają nas do jedzenia zbyt dużych ilości, albo zbyt wystawnego jedzenia, reklamując jednocześnie najnowsze diety. Nowoczesne supermarkety dostarczają jedzenia w ilościach nieznanym w historii świata. Magazyny, czasopisma i telewizja nadająca swe programy przez całą dobę nie tylko zachęcają nas do odwiedzenia supermarketu, lecz pokazują jednocześnie najlepsze sposoby na przygotowanie i eleganckie podanie jedzenia.

Jak wynika z badań statystycznych, obecnie od 35 do 40 procent amerykańskich kobiet i 20 do 42 procent amerykańskich mężczyzn stosuje diety. Wydawane przez nich kwoty stanowią odzwierciedlenie natężenia i kosztowności ich wysiłków; podawane sumy wahają się w przedziale od 33 do 55 miliardów dolarów. Zgodnie z danymi podawanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia, całkowity koszt walki z bezpośrednimi i pośrednimi skutkami otyłości w Stanach Zjednoczonych wynosi 117 miliardów dolarów. Kwota ta przekracza sumy wydawane na federalne szkolnictwo, szkolenia, zatrudnienie i opiekę społeczną, których budżet na miesiąc luty

2005 wynosił 92,5 miliarda dolarów.[1]

Francine Prose, w swej książce „Obżarstwo” obliczyła, że przeciętny uczestnik programu zrzucania nadwagi Optifast wydaje na każde zrzuczone 0,45 kg masy ciała kwotę 180 dolarów.

Problem ten staje się coraz bardziej poważny z każdym kolejnym rokiem, biorąc pod uwagę wzrastający odsetek dzieci z nadwagą, które następnie kontynuują walkę z otyłością w wieku dorosłym. Zgodnie z wynikami badań przeprowadzonych przez Narodowe Centrum Statystyki Zdrowia, „Wyniki badań przeprowadzonych w latach 1999 – 2002 w ramach programu Badanie Narodowego Zdrowia i Odżywiania (NHANES), badającego wzrost i wagę, wskazują, że 16 procent dzieci i młodzieży w wieku 6 – 19 lat, cierpi na nadwagę. Stanowi to 45-cio procentowy wzrost w stosunku do wyników analogicznego badania przeprowadzonego w latach 1988 – 1994 (NHANES III), kiedy to odsetek dzieci z tym problemem wynosił 11 procent.”

Francine Prose konkluduje: „Wydaje się jasne, że ze wszystkich grzechów śmiertelnych, obżarstwo, za wyjątkiem chciwości, stało się uosobieniem dobrobytu, wielkich sum pieniędzy, najbardziej lukratywnych, zyskownych i najłatwiejszych na rynku.”

## Uzależnienie

Nie wszyscy, którzy się przejadają czynią to z obżarstwa i nie wszyscy otyli ludzie stają się otyli w wyniku grzechu obżarstwa. Nie wszyscy którzy ulegli obżarstwu są otyli. Jeżeli rozszerzymy tę definicję na nadmierne, ponawiane zaspokajanie swych pragnień poprzez zachowanie które szkodzi naszemu psychicznemu, emocjonalnemu i/lub duchowemu zdrowiu, wówczas wszystkie jednostki mogą być winne tego grzechu w tym lub innym momencie swego życia. Zasada ta opisuje praktycznie każde zachowanie będące wynikiem uzależnienia.

Słowa Apostoła Pawła dotyczą uzależnień wszelkiego rodzaju: „Niechże więc nie panuje grzech w śmiertelnym cielesnym naszym, abyście nie byli posłuszni pożądaniciom jego, i nie oddawajcie członków swoich grzechowi na oręż nieprawości, ale oddawajcie siebie Bogu jako ożywionych z martwych, a członki swoje Bogu na oręż sprawiedliwości. (□) Czyż nie wiecie, że jeśli się oddajecie jako słudzy w posłuszeństwo, stajecie się sługami tego, komu jesteście posłuszni, czy to grzechu ku śmierci, czy też posłuszeństwa ku sprawiedliwości?” (Rzym. 6:12,13,16). Gdy pozwolimy, aby jakakolwiek osoba lub zachowanie zniewoliły nas, wówczas zatrzymujemy i w rezultacie eliminujemy naszą służbę dla Boga i sprawiedliwości.

Pismo Święte opisuje obżarstwo jako grzech na długo przed tym jak papież Grzegorz włączył go na swoją listę



Siedmiu Grzechów Śmiertelnych oraz zanim Narodowy Instytut Zdrowia uznał otyłość za problem w skali narodowej. W 5 Moj. 21:18-20 Prawo Boże dało Izraelitom następujące instrukcje: „Jeżeli ktoś ma syna upartego i krnąbrnego, który nie słucha ani głosu swojego ojca, ani głosu swojej matki, a choć oni go karzą, on ich nie słucha, to pochwyć go jego ojciec i matka i przyprowadzą do starszych jego miasta, do bramy tej miejscowości, i powiedzą do starszych miasta: Ten nasz syn jest uparty i krnąbrny, nie słucha naszego głosu, żarłok to i pijak”. W zacytowanych wersetych, obżarstwo powiązane jest z upartością, krnąbrnością oraz pijaństwem. Określenie „żarłok” przetłumaczone zostało z hebrajskiego słowa oznaczającego „trwonić”, a zatem oznacza tego, kto jest marnotrawny, kto trwoni swe środki na zaspokojenie swych słabostek”.

Król Salomon również miał kilka uwag na temat obżarstwa: „Gdy pijak i żarłok ubożają, a ospali chodzą w łachmanach” (Przyp. 23:21). „Kto trzyma się przepisów, jest rozumnym synem, lecz kto obcuje z żarłokami, przynosi ojcu hańbę” (Przyp. 28:7). Czyni również aluzję do konsekwencji obżarstwa, gdy doradza: „Gdy z moznym zasiądziesz do stołu, uważaj pilnie, co masz przed sobą, i przyłóż sobie nóż do gardła, gdy chciwie jesz; nie pożądaj jego łakoci, bo to jest pokarm zwodniczy” (Przyp. 23:1-3). Konsumowanie zbyt dużej ilości jedzenia otepia zmysły i czyni nas podatnymi na podejmowanie złych decyzji, a nawet zadłużenia się u naszego gospodarza. Życie Salomona jest dowodem na to, że świadomość i rozumienie problemu niekoniecznie auto-matycznie ten problem rozwiązuje. Pojmowanie kolejnych żon i konkubin z pewnością mogłoby być opisane jako „obżarstwo” w sensie zachowania przekraczającego granice rozsądku i równowagi, a które przyczyniło się do jego upadku.

Apostoł Paweł doradzał walkę z niepohamowanym zachowaniem, które mogłoby być określone jako „obżarstwo”, jednakże bez używania tego słowa. W swych listach piętnował cudzołóstwo, pożądliwość, bałwochwalstwo, hulaszczy styl życia, pijaństwo oraz zdzierstwo (1 Kor. 5:11; 1 Kor. 6:10, Gal. 5:21). Doradza nam również unikanie towarzystwa tych, którzy czynią te rzeczy: „Końcem ich jest zatracenie, bogiem ich jest brzuch, a chwają to, co jest ich hańbą, myślą bowiem o rzeczach ziemskich” (Filip. 3:19).

## Odpowiedzialność

W jaki sposób możemy uwolnić się od obżarstwa lub jakiegokolwiek innego grzechu, który nas zniewala? Świadomość i wyznanie grzechu są pierwszym krokiem w tym procesie. Drugim krokiem jest znajomość cnót jakie są niezbędne dla sprawiedliwego życia. Solomon Schimmel pisze na ten temat ze świeckiego punktu widzenia: „Potrzebujemy więcej wskazówek w procesie konsumpcji jedzenia i strategii dla wprowadzania ich w

życie, jeżeli chcemy zdobyć kontrolę nad tą istotną sferą naszego życia. W przeciwnym razie ulegniemy naszym hedonistycznym bodźcom i manipulacjom jakim one podlegają ze strony tych, którzy są zainteresowani jedynie sprzedażą swych dóbr, lecz nie w naszym fizycznym, emocjonalnym i duchowym dobrobycie”.

Z pewnością, dla dziecka Bożego Pismo Święte jest takim moralnym wyznacznikiem. Napomnienia do naśladowania Apostoła Pawła i „podbijania w niewolę swojego ciała”, do zachowywania umiaru we wszystkim, przewijają się przez całą Biblię. Lecz jakie są owe strategie, które pomogą nam skutecznie osiągnąć te cele?

Po pierwsze i najważniejsze, dziecko Boże musi „umrzeć dla grzechu”. Św. Paweł pisze: „Kto bowiem umarł, uwolniony jest od grzechu” (Rzym. 6:7). Myśl apostoła wyraża potrzebę poświęcenia się aż na śmierć. Jest to przyrzeczenie śmierci dla „starej natury” oraz chodzenia w „nowości życia”. Takie przyrzeczenie jest jednorazowym aktem, który deklaruje „nie moja, ale Twoja wola niech się stanie”. Umieranie jest codzienną walką. Krzyżujemy codziennie „starą naturę” poprzez nieuleganie jej impulsom i zniewalającym pokuszeniom. Strategie jakich używamy, obejmują modlitwę do Boga jako pierwszą poranną czynność, modlitwę w ciągu dnia, modlitwę przed zaśnięciem oraz w środku nocy, jeżeli się zbudzimy. To również czytanie i badanie Słowa Bożego, dyskutowanie nad nim z innymi. Musimy mieć społeczność z innymi braćmi, zachęcać ich i dodawać im odwagi, polegać na ich wsparciu gdy potrzebujemy pomocy. Wszystkie te strategie pozwalają nam „siać duchowi”, a nie ciału.

W końcu zaś, w zakresie w jakim nasze środowisko i stan fizyczny wpływają na nasze zachowanie, gdy już siejemy duchowi, powinniśmy stosować ludzką mądrość do kontrolowania tych wpływów i utrzymywania naszych ciał tak czystych, jak to tylko możliwe. Nic nie może być równie skuteczne jak biblijne napomnienie do „powstrzymywania się od wszystkiego” (1 Kor. 9:25; tłumaczenie ang. mówi o „samokontroli we wszystkich rzeczach”, przyp. tłum.), „trwania w dobrym uczynku” (Rzym. 2:7), „pobożności i poprzesławiania na małym” (1 Tym 6:6). Jednakże wszystkie te napomnienia zawiodą, jeżeli nie będziemy miłowali „Pana, Boga swego, z całego serca swego i z całej duszy swojej, i z całej myśli swojej” (Mat. 22:37).

Niech miłość Boża i nasza miłość do Boga rządzi każdym aspektem naszego życia.

## Przypisy:

[1] Dane zaczerpnięte z oficjalnych stron internetowych Narodowego Instytutu Zdrowia oraz oficjalnych stron internetowych Kongresu Stanów Zjednoczonych,



Biura ds. Budżetu.

Wade Austin