

DIETA ŻYCIA

Autor: Alina Wieja



JAK ODŻYWIĆ KAŻDĄ SFERĘ NASZEGO ŻYCIA? W JAKI SPOSÓB POWINNIŚMY ZADBAĆ O POKARM, KTÓRY WZMOCNI NASZE ŻYCIE W WYMIARZE POTRZEB CIAŁA, DUSZY, DUCHA?

O DIECIE MÓWIMY ZAZWYCZAJ W KONTEKŚCIE DOSTARCZANYCH POKARMÓW. ODPOWIEDNIA DIETA MA PODTRZYMAĆ ŻYCIE, ZAPEWNIĆ ZDROWIE I DOBRE FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU. SĄ RÓWNIEŻ DIETY, KTÓRE MAJĄ NA CELU POLEPSZENIE WYGLĄDU, ZMIANĘ SYLWETKI I UCZYNIECIE CIAŁA ATRAKCYJNIEJSZYM.

JEST JEDNAK INNA DIETA, KTÓRĄ MOŻNA BY OKREŚLIĆ JAKO DIETĘ ŻYCIA. TA DIETA NIE TYLKO WPŁYWA NA WYGLĄD CIAŁA I FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU, LECZ MA DOSTARCZYĆ TO, CO JEST POTRZEBNE DO SPEŁNIONEGO ŻYCIA. KAŻDY CZŁOWIEK, STWORZONY NA BOŻE PODOBIENSTWO OTRZYMAŁ W DARZE OD STWÓRCY CIAŁO, DUSZĘ I DUCHA, O KTÓRE MA SIĘ WŁAŚCIWIE TROSZCZYĆ.

Nawet najmniejsza cząstka naszego istnienia ma być zachowana bez nagany, rozwijać się we właściwym kierunku i być właściwie odżywiona. Stwórca pozostawił nam jednak wolność w wyborze tego, czym karmimy swoje ciało, duszę i ducha. Mamy pełną swobodę w zarządzaniu sobą, ale Ap. Paweł w 1 Liście do Tesaloniczan 5:23b przestrzega i zachęca: A cały duch wasz i dusza, i ciało niech będą zachowane bez nagany na przyjście Pana naszego, Jezusa Chrystusa.

Warto odkryć, jak bardzo jakość naszego życia zależy od świadomości i codziennych wyborów, jakich dokonujemy. Stwórca dał nam nie tylko zalecenia, jak o nie dbać, ale oferuje też swoją pomoc i niczego nam nie narzuca. Oczekuje dobrych wyborów z naszej strony.

TROSKA O CIAŁO

Nawet gdy jakaś najmniejsza cząstka naszego ciała niedomaga i boli, zazwyczaj w każdej sferze czujemy się źle. Ból zęba czy zakażenie w małym palcu u nogi potrafi w danym momencie zaburzyć wszystko. Ciało potrzebuje właściwej troski i opieki. Poprzez pięć zmysłów komunikuje się ze światem zewnętrznym i innymi ludźmi. W ciele został nam dany również dar seksualności i dar powstania nowego życia. Bóg stworzył nasze ciała w sposób doskonały i precyzyjny. Stworzył je w sposób cudowny, jak sam to określa (patrz: Psalm 139:13), by nosiło w sobie duszę i ducha. Ciało nie jest jednak wieczne i ma określone funkcje do spełnienia w określonym czasie. Mamy cieszyć się każdym dniem życia w ciele, tak by wielbić swoim życiem Stwórcę. Potrzeby ciała nie mogą jednak dominować nad potrzebami duszy i ducha, mimo że ciało wymaga tak wiele troski. Obecnie medycyna, kosmetyka, moda przeniosły punkt ciężkości na zaspokajanie głównie potrzeb ciała. Media stworzyły kult ciała wiecznie pięknego i młodego, któremu wszystko ma być podporządkowane.

Mądra troska o potrzeby ciała nie czyni z niego obiektu kultu i punktu odniesienia wszystkich wartości. Pielęgnuje jednak świadomość tego, że ciało nie tylko pomaga nam komunikować się ze światem zewnętrznym, ale jego funkcjonowanie wpływa na nasze samopoczucie i wszelkie pozostałe sfery życia, w tym przede wszystkim relacje z innymi. Stwórca mówi o ciele człowieka jako o świątyni, w której On sam chce mieszkać. Chce uświęcić je swoją obecnością. I tak naprawdę właśnie ten fakt powinien być dla nas najbardziej zobowiązujący. Każdy zatem sam musi sobie odpowiedzieć, w jaki sposób powinien umiejętnie zatroszczyć się o to miejsce, które ma być świątynią naszego Stwórcy. Jesteśmy odpowiedzialni za dobrze dobrany pokarm, odpowiednią ilość płynów, głównie wody, a przede wszystkim za zapewnienie ciału koniecznych godzin snu i

odpoczynku oraz regularnego ruchu. Mamy również chronić ciało przed złem, przemocą i wykorzystaniem seksualnym. Wygląd, zdrowie i stan naszego ciała wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie! Tak stworzył nas Stwórca i nie jesteśmy w stanie tego zmienić. Mamy jednak wpływ na to, jak troszczymy się o ten konkretny prezent otrzymany od Stwórcy. Wiemy, co sprawia, że czujemy się dobrze, komfortowo, radośnie, a co stwarza nam problemy, ból i wpływa negatywnie na całe nasze życie. Ludzie poznają nas poprzez język naszego ciała i wyraz naszej twarzy, a nade wszystko poprzez oczy - okno duszy. Te elementy wskazują na ważniejszą sferę naszego życia, na stan naszej duszy. One mówią prawdę o tym, jaka jest dieta duszy, w jaki sposób i czym odżywiamy nasze wnętrze. Brak równowagi w ciele przenosi się na wszystkie pozostałe elementy naszego funkcjonowania. Głód duszy zaburza radość życia i poczucie spełnienia w tym, kim jesteśmy. Pan Jezus zadaje bardzo istotne pytanie: Czyż życie nie jest czymś więcej niż pokarm, a ciało niż odzienie? (Ew. Mat. 6:25). Zachęca nas, byśmy zwracali uwagę na to, co niewidzialne.

DIETA DUSZY

Na wymiar duszy składają się myśli, emocje, wola, czyli zdolność do podejmowania wyborów oraz zdolność nawiązywania więzi międzyludzkich.

• Myśli

Myśli możemy karmić informacjami z zewnątrz (tzn. tym, co mówią inni i co podają media), z naszego wewnętrznego systemu wartości, z bodźców własnego ciała, z zapisów naszej przeszłości, z wypowiedzi przeciwnika Boga oraz ze Słowa Bożego i z inspiracji Ducha Świętego. W każdej chwili dokonujemy wyboru, na czym koncentrujemy myśli i z czego czerpiemy inspiracje do działania. Nikt nie może myśleć za nas i nikt nie jest w stanie wybrać za nas naszych myśli. Karmienie myśli to ciągły i bardzo trudny proces. Warto zwrócić uwagę na to, że u większości ludzi w momencie stresu czy zagrożenia zawsze pojawią się myśli negatywne. Wprowadzenie dobrych myśli, myślenie o tym, co jest prawdą, wymaga dużego wysiłku i wielkiej dyscypliny. Właściwy pokarm dla myśli, to przede wszystkim czytanie i uczenie się na pamięć Słowa Bożego, odkrywanie prawdy i łaski. To również pełna kontrola wypowiedzianych przez nas słów, by nie wzmacniać negatywnych scenariuszy, lecz ogłaszać dobro, czyli Boże działanie w każdej sytuacji! Dieta myśli to odrzucanie złych myśli, złych dialogów toczących się w umyśle, tak by nie inspirowały do złych wyborów i negatywnych zachowań. Nasz umysł jest ciągłym polem walki. Przychodzą złe myśli, które nas oskarżają i dobre, pełne prawdy i łaski od Boga. Do nas należy wybór, o czym myślimy, ponieważ później już tylko wypowiadamy to, co zostało zasiane w naszym umyśle, wybieramy i czynimy to, co zdecydowaliśmy w myślach.

Panie, postaw straż przed ustami moimi, Pilnuj drzwi warg moich - prosi psalmista (Psalm 141:3), a Przyp. Sal.18:20-21 mówią: Z owocu ust nasycą człowiek swoje wnętrze, syci się plonem swoich warg. Śmierci życie są w mocy języka. Wypowiadanie słów w miłości i głoszenie w swoim życiu Bożej prawdy są najlepszym pokarmem dla duszy! Odcinanie się od destruktywnych słów wypowiedzianych przez toksycznych ludzi, od negatywnych przekazów w mediach jest ważnym elementem zdrowia naszych myśli.

• Emocje

Emocje to kolejny składnik naszej duszy, który wymaga właściwej diety. Karmią się one informacjami z zewnątrz i produktami z ciała: wytworzonymi hormonami, zażyтыми lekami, używkami (alkoholem, narkotykami). Karmią się również pokarmem z relacji międzyludzkich, myślami i treściami duchowymi.

Emocje mają nam pomagać, ale mogą być naszym największym wrogiem, kiedy są źle odżywiane i zaczynają nad nami panować. Można na przykład całe życie przeżyć w depresji, jeżeli polegamy

tylko na swoich zranionych emocjach i negatywnych przeżyciach. Mogą nas skutecznie powstrzymać przed dobrymi rzeczami. Na przykład strach skutecznie przeciwstawia się wierze i krokom wiary oraz zabiera wewnętrzny pokój. Złość niszczy relacje, a zazdrość sięga po to, co jest cudzą własnością. Właściwy pokarm dla emocji to Słowo Boże, które uczy panowania nad gniewem, strachem, złością, smutkiem, pokazuje drogę do rozwiązywania konfliktów i rozróżnienia zła od dobra. To także poddanie emocji działaniu Ducha Świętego, który wypełnia wnętrze Jego owocem: miłością, radością, pokojem, cierpliwością, uprzejmością, dobrocią, wiernością, łagodnością, wstrzeźliwością.

- **Codzienne wybory**

Jak uciekać przed złem i jak zwyciężać zło dobrem? Pokarmem ma być pragnienie, by wypełniać wolę Bożą, najlepszą dla każdego z nas, by „żyć dla radości Boga”. Pan Jezus mówił: Moim pokarmem jest wypełnić wolę Ojca w Niebie (Jan 4:34). W relacjach mamy błogosławić innych, nawet tych, którzy nas nienawidzą, obmawiają, krzywdzą. Jesteśmy powołani, by żyć prawdą i odrzucać kłamstwo. Mamy mówić tylko prawdę i zawsze zadawać sobie pytanie: „Co jest Bożą prawdą o tej sytuacji, o mnie, o drugim człowieku?”. Bóg oczekuje od nas panowania nad emocjami, gniewem i rozwiązywania konfliktów na bieżąco - „przed zachodem słońca”. Nie możemy dawać złu przystępu, bo będziemy przez to zło niszczeni. Stwórca oczekuje od nas pomnażania wszelkiego dobra, by obdarowywać nim innych. I wówczas obiecuje, że da pomnożenie i będzie błogosławił pracę naszych rąk. Dieta życia to także wypowiadanie błogosławieństwa, nawet nad tymi, którzy są nam nieżyczliwi. Lekarstwem dla duszy jest przebaczenie, odpuszczanie sobie nawzajem. Boże dobro niesie życie dla duszy!

DIETA DUCHA

Duch to nasza wewnętrzna cząstka, na którą składa się sumienie, intuicja i zdolność do nawiązania żywej, intymnej więzi z Bogiem. W sumieniu jest zapis Bożych wartości, wpisane są Boże prawa. Sygnalizuje ono grzech każdemu człowiekowi i to, co jest wolą Stwórcy. Sumienie może być jednak zatrute, zabite, pozbawione Bożej wrażliwości. Podobne duchowe znaczenie odgrywa intuicja - rozpoznanie niewidzialnej dla zmysłów ciała rzeczywistości duchowej. Duch człowieczy zostaje ożywiony do życia wiecznego przez nowe narodzenie - przyjęcie Jezusa Chrystusa i wejście Ducha Bożego w ducha człowieczego. Ten fakt sprawia, że odtąd człowiek ma być prowadzony przez Ducha Bożego. To On daje nam wrażliwe serce i nowe sumienie, które poznaje w duchowy sposób, co jest prawdą. Daje nową intuicję, która ma rozpoznawać wolę Boga. Mamy nie zatruci naszego duchowego życia rozgoryczeniem, złością, pożądlivością. Sumienie ma być odżywiane uwielbieniem i dziękowaniem Bogu oraz karmione Bożą prawdą! Intuicja ma być karmiona łaską i dobrem. Pojawia się jednak pytanie, skąd w takim razie tyle zmagania, nawet w życiu człowieka, który przyjął Jezusa do swojego życia? Nowe spojrzenie uzyskamy w odpowiedzi na pytania:

KTO ZARZĄDZA MOIM SERCEM?

Serce według Biblii to centrum naszej osobowości, ośrodek głównego dowodzenia. Jest w nim generowana wiara i zaufanie Bogu. Serce ma jednak władzę wyłączyć sumienie i duchową intuicję, a to prowadzi do zaciemnienia w umyśle, do znikczemnienia w myślach. Wówczas człowiek przestaje widzieć rzeczy takimi, jakimi są w Bożych oczach. Odcina się od duchowego pokarmu. Zasmuca Ducha Świętego i nie słyszy już Jego głosu. Żywe serce ma być karmione wiarą i poznaniem chwały Boga. Komu ufasz? Komu wierzysz? Bóg rzekł: Z ciemności niech światłość zaświeci, rozświecił serca nasze, aby zajaśniało poznanie chwały Bożej, która jest na obliczu Chrystusowym (2 Kor. 4:6). Serce rozświecone Duchem Bożym może poznać duchową rzeczywistość, rozróżnić dobro od zła i wybrać drogę, która się Bogu podoba. Spójrzmy na przykład młodej mężatki, zaniedbywanej przez zapracowanego męża. W pracy poznaje

atrakcyjnego, żonatego mężczyznę i zaczyna się między nimi rozwijać wzajemna fascynacja. Podążają za tym emocje. Oboje są podekscytowani. Ciało jest pobudzone i komunikuje, że to jest to, czego pragnie. Myśli zaczynają krążyć wokół nowo poznanej osoby i usprawiedliwiają każdy kolejny krok w złym kierunku. „Czy nie mam prawa do osobistego szczęścia, nasze małżeństwo i tak się rozpada?” - podpowiadają myśli. Wola podejmuje decyzję:

„Chcemy coraz więcej czasu spędzać ze sobą”. Serce dokonuje ostatecznego wyboru: albo idzie za głosem pożądliwości ciała, usprawiedliwiających myśli i rozgrzanych emocji, albo postanawia trzymać się wiernie Bożego planu i decyduje się ratować swoje małżeństwo... Kiedy zapraszamy Jezusa, by On zaczął zarządzać naszym życiem, wówczas wszelkie zasoby nieba otwierają się przed nami. Bóg walczy za nas, w naszej sprawie i pomaga żyć życiem, które oddaje Jemu chwałę.

JAK ZATEM CHRONIĆ SERCE PRZED TYM, ABY NIE STAŁO SIĘ KAMIENNE?

PSALM 119:11 mówi: W sercu moim przechowuję Słowo twoje, abym nie zgrzeszył przeciwko tobie!

Kierunek w życiu muszą wytyczać jasno określone wartości. Nie ma lepszego toru życia od wytyczonego przez Słowo Boże i trwanie w Jezusie! Jezus ma dla nas pokarm życia. On powiedział, że przyszedł, by dać nam życie w obfitości (Jana 10:10). Jego przeciwnik przychodzi tylko po to, by kraść, zabierać i niszczyć wszelkie dobro. Jezus przyszedł, by darować nam życie w pełni. Jest krzewem, z którego możemy czerpać wszystkie życiodajne soki. Nie samym chlebem żyje człowiek, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych (Mat. 4:4). Jezus jest opisany w Piśmie jako SŁOWO, chleb żywota, manna, prawda, droga, życie, woda życia, pokój. On jest wodą i pokarmem, którym możemy się karmić i nigdy nie będziemy cierpieć głodu i pragnienia. Jest miłością.

Karmić możemy się jednak w określony sposób: spędzając czas z Bogiem w ciszy, w miejscu odosobnienia, medytując nad Słowem, zadając Mu pytania i słuchając Jego odpowiedzi, a także w społeczności z tymi, którzy miłują Jezusa.

W momencie trudnych doświadczeń taka budowla życia, rodzina, małżeństwo nie rozpadają się, ponieważ są odżywione najlepszym pokarmem, zapewniającym życie w obfitości. A zatem absolutnie najważniejsze składniki diety życia to pielęgnowanie intymnej więzi z Jezusem, oddanie Jemu zarządzania naszym sercem, uwielbienie i dziękowanie Bogu, prośba o to, by nasz umysł nie zboczył z właściwej drogi, a nasze nierozumne serce nie pogrążyło się w ciemności.