

Lekcja 3

20 kwietnia

## PRZYGOTOWANIE NA ZMIANY

### PRZEGLĄD

Są dwa rodzaje nieprzygotowanych ludzi - ci, którzy wiedzą, że są nieprzygotowani, i ci, którzy nie wiedzą. Czy wolałbyś należeć do pierwszych, czy drugich? Małżeństwo, rodzicielstwo, starość i śmierć stanowią cztery wydarzenia, które radykalnie wpływają na życie rodzinne. W tej lekcji zastanowimy się, jak przygotować się na te radykalne życiowe zmiany.

Nikt nie lubi być przyłapany nie będąc przygotowanym. Niezapowiedziane testy, nieoczekiwane wizyty przyjaciół czy wrogów i nagłe inspekcje mogą powodować ucisk w żołądku. Ciekawe w związku z tymi czterema wydarzeniami jest to, że dwa pierwsze są kwestią wyboru, a dwa kolejne są nieuchronne (z wyjątkiem nieterminowych narodzin czy przedwczesnej śmierci). Możemy przygotować się na to, co wybieramy i na to, o czym wiemy, że musi nastąpić. Tak więc w przeważającej mierze jesteśmy w takiej sytuacji, iż możemy starannie przygotować się na te wydarzenia.

*Biblia* jest rzadkością wśród literatury starożytnej, gdyż nie pomija wad i niedociągnięć bohaterów ani nie wyolbrzymia ich sukcesów. Autorzy lekcji podkreślają fakt, że *Pismo Święte* przedstawia życie w sposób wolny od cenzury. Błędy ludzi są wyraźnie przedstawione w *Biblii*, aby każdy mógł je zobaczyć i potraktować poważnie jako ostrzeżenie. Ponadto świadectwa życia ludzi wokół nas potwierdzają prawdziwość i ponadczasowość biblijnych zasad. Opisane poniżej historie są dwiema z tysięcy, które możemy studiować, ukazującymi to, jak niemądry jest brak przygotowania na starość i śmierć w sposób oddający chwałę Dawcy życia.

### KOMENTARZ

#### Ilustracja dotycząca zdrowia

Józef wychował się znając obu swoich dziadków. Kiedy dorósł, prześladowało go wspomnienie ostatnich lat ich życia, kiedy zastanawiał się nad starością i śmiercią - zagadnieniami, którym poświęcona jest lekcja tego tygodnia. Niestety, doświadczenia jego dziadków stanowiły dobrą ilustrację dwóch dróg, których należy unikać. Ich „krew woła” niejako, ostrzegając, kierując innych na lepszą drogę niż te, które oni wybrali.

Józef i jego żona wędrowali górkimi szlakami w Bieszczadach, kiedy otrzymali telefon z wiadomością, że dziadek A. jest w bardzo złym stanie. Wcześniej w tym roku miał zawał serca. Nie wyleczył się po nim tak, jak się tego spodziewał. Czuł się coraz gorzej i rodzina opiekowała się nim. Józef i jego żona przyjechali niezwłocznie, by zobaczyć się z tym niegdyś silnym, pełnym życia mężczyzną, który zabierał Józefa na grzyby i potrafił wiele godzin wędrować po lesie bez zmęczenia. Kiedy Józef i jego żona weszli do pokoju dziadka, zobaczyli go leżącego w ubraniu na zaścielonym łóżku. Był dziwnie zeszywniały, jakby unieruchomiony. Przyćmione światło i ciężka atmosfera zapowiadały coś nieuchronnego. Rozpoznał swojego wnuka. Wymienili kilka nic nie znaczących słów. Nagle dziadek przerwał rozmowę i wypowiedział z trudem cztery słowa, które od tamtej pory prześladowały Józefa nieustannie:

- Twoje zdrowie... jest wszystkim.

Dziadek powtarzał te słowa raz po raz, jakby miały być jego ostatnimi słowami. Po jakimś czasie Józef nie był w stanie przypomnieć sobie niczego ze swojej ostatniej rozmowy z dziadkiem prócz

tego stwierdzenia. Wkrótce po ich wyjeździe dziadek zmarł. Józef nigdy nie zapomniał rozpaczliwej brzmiejącej w jego głosie, kiedy na łożu śmierci mówił: „Twoje zdrowie jest wszystkim”. Niestety, ta prawda dociera do wielu ludzi dopiero wtedy, kiedy tracą zdrowie.

Ta świadomość nie powinna być niczym nowym dla ludzi, którzy od dawna są adwentystami dnia siódmego, takich jak Józef i jego żona. W końcu otrzymaliśmy przesłanie zdrowia. Józef, jak większość z nas, nie pije alkoholu, nie pali papierosów i nie spożywa nieczystych zwierząt. Regularnie ćwiczy i utrzymuje prawidłową wagę ciała. Czego miałby się obawiać? W tamtym czasie był bardziej zainteresowany studiowaniem *Biblii* niż „tymi sprawami”, na które miał czasu. Co gorsza, wydawało się mu, że przesłanie zdrowia zmienia niektórych adwentystów w legalistycznych fanatyków. Józef z pewnością nie chciał iść tą drogą. Przekonywał siebie, że obżarstwo, któremu od czasu do czasu ulegał, jest znakiem zdrowej „równowagi”, dowodem, iż nie grozi mu legalizm ani fanatyzm. Kiedy po latach zastanawiał się nad tym, jak bronił się przed priorytetowym traktowaniem kwestii zdrowia, przyszedł mu na myśl słowa apostoła Pawła: „Gdy byłem dziecieniem, mówiłem jak dziecko, myślałem jak dziecko, rozumowałem jak dziecko” (1 Kor 13,11). Na szczęście słowa jego dziadka w końcu dotarły do niego i wywarły wpływ na jego sposób życia. Lepiej późno, niż wcale, jak mówią.

Ta lekcja nie ma być seminarium na temat zdrowia. Jednak sugeruje, że krótkie skupienie uwagi na tym, jak postrzegamy kwestię zdrowia, jest ze wszech miar wskazane. Kiedy nasi bliscy starzeją się i podupadają na zdrowiu, a w końcu zasypiają, możemy zaobserwować, że życiowe nawyki zdrowotne prowadzą albo do zdrowia i żywotności nawet w zaawansowanym wieku, bo do przedwczesnej niesprawności i śmierci. To, co kiedyś uważaliśmy za choroby nieodłącznie związane z wiekiem czy uwarunkowane genetycznie, jest obecnie postrzegane jako efekt określonego stylu życia. W krajach rozwiniętych czynnik stylu życia odpowiada za zdecydowaną większość zgonów i poważnych uszczerbków na zdrowiu (zob. np. “The State of U.S. Health, 1990–2010 Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors”, który wymienia siedemnaście czynników ryzyka związanych ze zdrowiem i niepełnosprawnością; zob. U.S. Burden of Disease Collaborators, „The State of U.S. Health, 1990–2010 Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors”, *Journal of American Medical Association*, 310, 6/2013, s. 600, doi:10.1001/jama.2013.13805).

Okazuje się, że jeden szczególnie góruje na liście zarówno w kwestii zgonów, jak i niepełnosprawności. Pomyśl przez chwilę, co to może być. Ten sam czynnik odpowiada za największą liczbę zgonów i najwięcej lat utraconej sprawności. Jakież sugestie? Pewnie przychodzą ci do głowy czynniki takie jak spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, nadwaga czy brak aktywności. Blisko, ale to nie to. Pierwszym czynnikiem ryzyka jest to, co spożywamy każdego dnia! Nie daj się oszukać etykietom z napisami: „organiczne”, „wegańskie”, „bezglutenowe”, „wegetariańskie”, „naturalne” itd. Wśród specjalistów panuje obecnie zgoda co do tego, że dieta złożona w przeważającej mierze z pełnowartościowych, nierafinowanych produktów roślinnych, takich jak pełnoziarniste produkty zbożowe, jarzyny strączkowe, owoce i warzywa, znacząco obniża ryzyko występowania najczęstszych chorób. Takie sławy profilaktyki zdrowotnej jak Caldwell B. Esselstyn, Jr., T. Colin Campbell, Dean Ornish i John A. McDougall zgadzają się z powyższym stwierdzeniem o roli diety w zachowaniu zdrowia. Neal Barnard i Michael Greger także przyłączyli się do zwolenników takiej diety. Wszyscy ci ludzie są wybitnymi uczonymi w dziedzinie żywienia. W internecie znajdziesz mnóstwo informacji na ich temat. Ellen G. White z ponad stuletnim wyprzedzeniem, jak zwykle, stwierdziła, że „zboża, owoce, orzechy, jarzyny tworzą dietę wybraną dla nas przez Stworzyciela” (Ellen G. White, *Śladami Wielkiego Lekarza*, Warszawa 2009, wyd. VI, s. 211).

Mało kto lubi, kiedy mówi mu się, co ma jeść, a czego nie jeść. Wielu wyznaje zasadę: „Wolę jeść to, co lubię, i umrzeć szczęśliwy”. Problem w tym, że ci, którzy jedzą to, co lubią, lekceważąc przy tym zasady zdrowego odżywiania, najczęściej nie umierają szczęśliwi. Nierzadko umierają po długiej, wyniszczającej i pozbawiającej sprawności chorobie albo nagle i przedwcześnie, jak wskazują statystyki. Oczywiście, czasami zdarza się, że choroby i śmierć są zupełnie niezależne od czynników,

na które mamy wpływ. Jednak dr Kim Williams, rektor American College of Cardiology, zwolennik wyłącznie roślinnej diety, wyjaśnia: „Wiem, że umrę, ale nie chcę, żeby to była moja wina” (Jason Kelly, „Heal Thyself”, *The University of Chicago Magazine*, <http://mag.uchicago.edu/science-medicine/heal-thyself>). Dawid i Hiskiasz postrzegali przedwczesną śmierć jako coś, czego warto uniknąć. Dlaczego? Bo po śmierci nie można chwalić Boga (Iz 38,18; Ps 115,17). Zachęć uczestników lekcji, by uświadomili sobie, że proste (choć nieraz trudne) kroki służące zmianom nawyków żywieniowych są niezbędne, by przygotować się do długiego życia w zdrowiu i szczęściu w Panu.

### **Ilustracja dotycząca mądrości**

Dziadek B. był człowiekiem sukcesu. Przeszedł na emeryturę jako człowiek zamożny i resztę życia spędził grając w golfa i ciesząc się wygodnym życiem wyższej klasy. Podczas jednej z rzadkich uroczystości rodzinnych dorosłe wnuki dziadka B., w tym Józef, zebrały się w jego domu i zapytały, czego nauczył się w ciągu z górą osiemdziesięciu lat swojego życia. Po dłuższej chwili kłopotliwego milczenia było jasne, że dziadek Józefa nie ma nic mądrego do przekazania swoim potomkom. Józef i jego kuzyni rozmawiali potem o życiu spędzonym na gromadzeniu bogactwa kosztem więzi i mądrości. Życie ich dziadka było dla nich przypomnieniem, że największym dziedzictwem, jakie można przekazać następnemu pokoleniu, jest mądrość pochodząca z bojaźni Bożej (Ps 111,10) oraz przykład pobożnego życia. Taka mądrość nie jest do zdobycia w ostatniej chwili. Trzeba ją gromadzić przez wiele lat życia i doświadczenia. Zachęć uczestników lekcji do zrozumienia tego, iż teraz jest czas, by zdobywali takie doświadczenie.

Znany dziennikarz Malcolm Muggeridge, który prowadził dość rozwiązłe życie, w późnym wieku przyjął Chrystusa jako swego Zbawiciela. Warto wsłuchać się uważnie w jego słowa i przekazać je następnemu pokoleniu, abyśmy dochodząc do kresu życia nie musieli biadać, że je zmarnowaliśmy. „Myślę, że mogę się uważać za człowieka sukcesu. Ludzie zerkają na mnie na ulicy, jestem sławny. Mógłbym łatwo zarabiać tyle, by przekroczyć najwyższy próg podatkowy. To jest sukces. Mając pieniądze i trochę sławy, nawet starsi ludzie mogą znaleźć przyjemne towarzystwo. To są przyjemności życia. Zdarzyło się nieraz, że powiedziałem czy napisałem coś, co zostało przyjęte z zainteresowaniem i znacząco wpłynęło na innych. To jest spełnienie. Ale powiadam wam i proszę, byście w to uwierzyli, że nawet gdyby pomnożyć te małe zwycięstwa przez milion, są one niczym, mniej niż niczym. Są jedynie przeszkodzą i zawadą w porównaniu z jedną kroplą żywej wody oferowanej przez Chrystusa dla duchowego nasycenia ludzi, bez względu na to, kim lub czym są” (w: Ravi Zacharias, *Can Man Live Without God*, Nashville 1994, s. 116).

Jeśli to możliwe, zaprosz starsze osoby pragnące podzielić się z uczestnikami lekcji skarbami mądrości, jakie zgromadzili dzięki swojemu życiowemu doświadczeniu.

### **Praktyczne zastosowanie**

Niektóre etapy przygotowania do małżeństwa, rodzicielstwa i starości są takie same. Po pierwsze, czytaj wszelkie rady, przypowieści i historie biblijne dotyczące tych tematów. Po drugie, czytaj chrześcijańską literaturę autorów specjalizujących się w tych kwestiach. Po trzecie, rozmawiaj z małżeństwami, rodzicami i starszymi osobami, aby uzyskać możliwie najszerszy obraz tych trzech życiowych wydarzeń.

Innym praktycznym krokiem jest „obliczenie kosztów” (Łk 14,28). Ten etap odnosi się bezpośrednio do każdej osoby, czy to planującej małżeństwo i rodzicielstwo, czy zbliżającej się do starości i śmierci. Rozważ następujące pytania:

1. Są starsi ludzie, którzy pomimo zaawansowanego wieku wyruszają na piesze wędrówki w góry, podczas gdy inni w tym samym wieku z trudem wchodzą po schodach na pierwsze piętro. Jakie zmiany musisz poczynić w swoim stylu życia, by zwiększyć swoją szansę cieszenia się dobrym zdrowiem w późnych latach życia?

2. Posiadanie dzieci jest ogromnym błogosławieństwem (Ps 127,3-5), ale wymaga także poświęcenia mnóstwa czasu, środków i energii. Kiedy dzieci przychodzą na świat, udziałem rodziców staje się troska o ich bezpieczeństwo, rozwój, dobrobyt i zbawienie. Wszelkie planowanie, przeprowadzki i spontaniczność nagle stają się znacząco utrudnione. Choć więź miłości z dziećmi z pewnością jest warta poświęceń, wielu zapomina zadać sobie pytanie, czy posiadanie dzieci jest zgodne z kierunkiem życia, w którym prowadzi ich Pan.