

BI RAD OZDRAVEL?

Janezov evangelij 5,6

2. POGLAVJE

2

Božje obljube za tvoje telesno zdravje

V Svetem pismu najdemo voščilo, da ne bi bili zgolj duhovno, ampak tudi telesno zdravi:

“Ljubi, prosim Boga, da bi ti šlo v vsem dobro in bi bil zdrav, kakor gre dobro tvoji duši.” (3 Jn 1,2)

V resnici dobro vemo, kaj je treba narediti, da bomo fizično zdravi: Paziti moramo na pravilno prehrano in jesti moramo manj, moramo se gibati, dovolj spati, zmanjšati stres ... vse to vemo in to ni nič novega. Potrebujemo pa motivacijo, da bi vse to počeli in tako živeli, da bi ostali ali postali zdravi. Pa ne samo zato, da bi izgledali in se počutili dobro ali da bi nas drugi ljudje pohvalili. Obstaja pomembnejši razlogi, zakaj naj bi bili telesno zdravi in ta ima posledice v večnosti.

Težava mnogih kristjanov je, da četudi jim Bog pove, kaj je namen njihovega življenja in morda to celo vedo, nimajo energije, da bi to izvrševali. So namreč tako iz forme, da ne morejo narediti, kar Bog od njih želi, da bi naredili.

Bog želi, da bi skrbeli za svoje telo, ne samo zato, ker tam živimo, ampak tudi zato, ker On živi v našem telesu. Sveto pismo pravi, da On živi v nas in dela skozi nas in karkoli bo Bog naredil v našem življenju, bo naredil skozi in po našem telesu. Če si torej bolan in brez energije, pomeni, da Bog marsikaj ne bo mogel doseči skozi tebe. Tukaj gre za popolnoma drugačno motivacijo od tistih, ki smo jih vajeni, ko govorimo o tem, da smo »fit« in zdravi. Bog govori, da je tvoje telo in tvoje telesno zdravje pomembno, trud za telesno zdravje pa je pravzaprav duhovna vaja, disciplina. Obstajajo navade, kako doseči in ohranjati to zdravje, da pa te navade dosežeš in živiš, pa potrebuješ pravilno motivacijo.

Klasičen odlomek Svetega pisma, ki govori o telesu, je Prvo Pavlovo pismo Korinčanom 6,12–20.

“Vse mi je dovoljeno,« vendar ni vse koristno! »Vse mi je dovoljeno,« toda jaz se ne bom dal ničemur podvreči!“

(1 Kor 6,12)

Vse mi je dovoljeno, imam svobodo, da delam, kar hočem, vendar ni vse koristno in ne smem se dati podvreči ničemur, čemur bi me lahko kakorkoli obvladalo. Bog pravi, da nekatere stvari v življenju niso nujno slabe, vendar sploh niso pomembne, ničemur ne koristijo in tvoje življenje je prekratko, da bi počel stvari, ki ničemur ne koristijo. Ničemur ne bom dovolil, naj bo hrana, pijača, spanje, spolnost ... da obvlada moje življenje in mi gospoduje. Karkoli gospoduje tvojemu življenju, ga obvlada, je tvoj Bog. Pavel pravi, da on ne bo od ničesar odvisen.

“Jedi so za trebuh in trebuh je za jedi. Bog pa bo oboje odpravi.“ (1 Kor 6,13)

To je citat iz antične misli. Pavel pa pravi, da bo Bog uničil oboje. To ne bo obstalo na veke. To ni pravi razlog, zakaj si tukaj. Nisi tukaj samo zato, da bi izgledal dobro.

“Telo ni za nečistovanje, ampak za Gospoda, in Gospod je za telo. Bog je obudil Gospoda in bo s svojo močjo obudil tudi nas.” (1 Kor 6,13–14)

Kako je bil Jezus obujen? S telesom. Tako boš obujen tudi ti, s telesom, s fizičnim telesom.

“Ali ne veste, da so vaša telesa deli Kristusovega telesa? ... Bežite pred nečistovanjem. Vsak greh, ki ga stori človek, je zunaj telesa; kdor pa nečistuje, greši proti lastnemu telesu. Mar ne veste, da je vaše telo tempelj Svetega Duha, ki je v vas in ki ga imate od Boga? Ne pripadate sebi, saj ste bili odkupljeni za visoko ceno. Zato poveličujte Boga v svojem telesu.”

(1 Kor 6,12–20)

Slišali smo že frazo, da je naše telo tempelj Svetega Duha. Ta fraza prihaja iz tega odlomka. Tvoje telo je tempelj Svetega Duha, ki ga imaš od Boga. Nisi last samega sebe, ne pripadaš sebi. Odkupljen si za visoko ceno, Jezus je plačal zate na križu, zato poveličuj Boga v svojem telesu.

Ta odlomek in celotno Sveto pismo nas uči 6 stvari o našem telesu, ki so popolnoma nasprotni pogledu na naše telo in temu, kar naša kultura uči, da je naše telo. Teh 6 stvari nas bo na začetku presenetilo in morda celo odbilo, ampak to Sveto pismo uči o našem telesu. Šele tako bomo dobili pravo motivacijo, da bomo pravilno poskrbeli za svoje telo.

Resnica št. 1 o mojem telesu:

MOJE TELO JE BOŽJA LAST.

Moje telo pripada Bogu. Ta koncept je popolnoma skregan z našim razumevanjem našega telesa. Vsi smo bili namreč naučeni, da je moje telo moje in da lahko z njim delam, karkoli želim, ker je moje telo in če ga želim uničiti in zlorabiti, je to moja stvar. Bog pravi, da tega ne smeš. Tvoje telo ni tvoje. On je lastnik tvojega telesa. On ga je ustvaril in ga samo posodil tebi. Tvoje telo ni tvoje, ker ga nisi ti naredil, ustvaril. Bog je ustvaril vse, kar vidiš, vso lepoto, vse stvarstvo. On je lastnik vsega, ker je vse naredil. Ti v resnici nimaš ničesar, nič ni tvoja last. Vse ti je posodil Bog. Nič nisi prinesel s seboj na ta svet, nič ne boš odnesel s seboj, samo posojeno ti je za 60, 80, morda 90 let, dokler boš pač živel na tem planetu. Zato pomisli: V resnici nisi lastnik svojega denarja, ne svojih darov, ki ti jih je Bog posodil, ne svojega časa, niti svojega lastnega telesa. Posojeno ti je, morda celo za 100 let, ampak to ni tako dolgo, glede na večnost. Uporabljati ga moraš, dokler si tukaj. Bog je lastnik in ti ga posoja. Sveto pismo pravi:

“Zares, ti si ustvaril moje ledvice, me stkal v materinem telesu. Zahvaljujem se ti, ker sem tako čudovito ustvarjen, čudovita so tvoja dela, moja duša to dobro pozna.”

(Ps 139,13–14)

Vse, kar je ustvaril Bog, je ustvaril z namenom. Nič ni ustvaril brez namena, vsaka oseba je ustvarjena z namenom. Celotna oseba. In vse, kar smo, je On ustvaril z namenom. Zato ne moremo vsega popredalčkati in reči, da je pomemben samo moj duh ali samo moj razum, da ni pomembno, kaj delam s svojim telesom, da ni pomembno, če ne naredim kar najbolje morem s tem, kar mi je Bog dal. To je popoln mit. Tako tvoj duh, razum in tvoje telo so Bogu pomembni. Tako duhovno kot telesno kot vsako drugo zdravje. Tako pridemo do druge temeljne resnice o našem telesu:

Resnica št. 2 o mojem telesu:

**BOG ŽELI, DA UPRAVLJAM S SVOJIM TELESOM,
DA ZANJ SKRIBIM.**

Nisem lastnik, sem pa upravnik, skrbnik, menedžer svojega telesa. Nekega dne bova ti in jaz stala pred Bogom in odgovarjala, kako sva skrbela za to, kar nama je On dal v upravljanje. Pavel pravi:

“... jaz se ne bom dal ničemur podvreči!” (1 Kor 6,12)

Sam sem torej odgovoren za odločitve, ki jih delam glede zdravlja svojega telesa in ničemur ne bom dovolil, da gospoduje mojemu telesu, pa naj bo to hrana, televizija, spolnost, droge, pijača ... Nikogar drugega ne morem kriviti za zlorabo svojega telesa. Nekega dne boš stal pred Božjim prestolom in vprašal te bo: “Kaj si naredil s svojim življenjem?” Življenje je namreč preizkušnja, test. Življenje je priprava na večnost, to življenje te pripravlja na naslednje življenje. Veliko več časa boš preživel na oni strani smrti kot na tej. In na tej strani te Bog preizkuša, tako trdi Sveto pismo. Zakaj si na zemlji? Bog te preizkuša, da bo videl, s čim ti bo lahko zaupal v večnosti. To življenje je preizkušnja, test. Nekega dne te bo vprašal, kaj si naredil s tem, kar ti je dal, vključno s tem, kaj si naredil s telesom, ki ti ga je dal. Kaj si naredil z umom, s časom, s priložnostmi, s sposobnostmi, s svobodo, z inteligenco, bogastvom, denarjem, vsem, kar ti je dal? Kaj si naredil z vsem tem? To življenje je test. Bog te opazuje, kako skrbiš za stvari, ki ti jih je zaupal in ena izmed njih je tvoje telo. Tako pridemo do tretje resnice:

Resnica št. 3 o mojem telesu:

PO MOJI SMRTI BO MOJE TELO OBUJENO K NOVEMU ŽIVLJENJU.

Moje telo bo obujeno. Dobil bom novo verzijo svojega telesa, verzijo 2.0. Sedaj živim v verziji 1.0, ko pa bom umrl, bo moje telo obujeno in v nebesih bom živel z novo verzijo svojega telesa, če rečemo v prisposodbi nadgradnje računalniškega programa, z verzijo 2.0.

Po smrti ne boš brezoblični duh, ki plava sem in tja na nekem oblaku, tudi se ne boš spremenil v angela s krili. Ne boš angel, ne boš imel kril in ne boš se sprehajal naokoli v beli halji. Angeli so angeli in ljudje so ljudje. Ti boš prepoznaven za vse, ki si jih poznal na zemlji, pravzaprav te bodo po telesni podobi lahko prepoznali vsi. Nekateri ljudje mislijo, da boš v nebesih sedel na oblaku, s krili, oblečen v belo in igral na harfo. To niso nebesa, to bi bil prej pekel. Nič ne more biti bolj dolgočasno od tega. Kdo pravi, da morajo biti nebesa vsa bela? Kdo je ustvaril barve? Bog. Bog je ustvaril vse milijarde barv na svetu in ti misliš, da te bo peljal v večnost, ki je samo bela? Ni šans. Zakaj je Bog ustvaril vse lepote sveta in oko, da jih vidimo? Zakaj je ustvaril glasbo in uho, da jo slišimo? Celo v tem polomljenem svetu je veliko lepote. Če je tu vsa lepota, bodo nebesa popolna. Tam bo mnogobara čudovita lepota za mnoga čutila in mnogo užitkov, ki si jih sploh ne predstavljamo, ker naši možgani trenutno niso dovolj veliki.

V nebesih boš dobil verzijo 2.0 tvojega telesa. Vstal boš s telesom. Pavel pravi:

“Bog je obudil Gospoda in bo s svojo močjo obudil tudi nas.” (1 Kor 6,14)

Vidite, kako pomembno je telo? Bog pravi, da tako pomembno, da ga bo ponovno sestavil, ko boš umrl in ga obudil od mrtvih. Ni pomembno, če se je razgradilo v zemlji ali bilo upepeljeno. Bog pravi, da ga bo obudil in ponovno sestavil v verzijo 2.0 tebe samega. Če te je Bog ustvaril, te je gotovo sposoben tudi poustvariti in to je tako gotovo, kot je obljubil, da bo ustvaril novo nebo in novo zemljo.

Četrta resnica, ki jo Sveto pismo uči, je:

Resnica št. 4 o mojem telesu:

MOJE TELO JE POVEZANO S KRISTUSOVIM TELESOM.

Morda prej nisi pomislil na to, a Sveto pismo pravi, da je tvoje telo, ne samo tvoja duša in duh, povezano s Kristusovim telesom. Odlomek pravi:

*“Ali ne veste, da so vaša telesa deli Kristusovega telesa?”
(1 Kor 6,15)*

Zato Boga zanima, kako skrbiš za svoje telo. Ker je povezano z Njegovim telesom, telesom Jezusa Kristusa. Kristus je dal svoje telo zate in hoče, da ga spoštuješ v svojem telesu. Med vsemi bi morali prav kristjani najbolj skrbeti za svoja telesa, ker od tega, kako skrbiš za svoje telo, je odvisno, kako skrbiš za Kristusovo telo in to je pričevanje za svet. To ne pomeni, da pretiravaš s skrbjo za svoje telo z lepotnimi pripravki in operacijami in pretiranim treningom in proizvodi za zdravje, ki jih ponuja propaganda, da boš »superman« in »superženska«. Gre za to, da spoštuješ telo, ki ti ga je Bog dal, zanj primerno skrbiš in si zdrav, kolikor si lahko. Gre za to, da si del Kristusovega telesa.

Da je Kristus res dal svoje telo za nas, pove On sam:

“Vzemite, jejte, to je moje telo.” (Mt 26,26)

Svoje telo daje zame, zate, ne samo za tvojo dušo, duha, ampak tudi za tvoje telo. On živi v tebi.

Resnica št. 5 o mojem telesu:

SVETI DUH ŽIVI V MOJEM TELESU.

Bog je dal svojega Duha v tvoje telo. Vau.

“Mar ne veste, da je vaše telo tempelj Svetega Duha, ki je v vas in ki ga imate od Boga?” (1 Kor 6,19)

Bog je izbral svoje bivališče v tebi, ko si izpovedal svojo vero vanj. Dal je svojega Duha v tvoje telo in postal si tempelj Boga. Sveto pismo nadaljuje:

“Mar ne veste, da ste Božji tempelj in da Božji Duh prebiva v vas? Če pa kdo Božji tempelj uničuje, bo Bog uničil njega. Božji tempelj je namreč svet, in to ste vi.” (1 Kor 3,16–17)

Se vam ne zdi, da bi delali z našimi telesi drugače, če bi o tem premišljevali vsak dan? Če bi iz tega, da bi premišljevali o tem, da je naše telo Božji tempelj, naredili navado? Božji tempelj je svet in ti si ta tempelj. Skozi Sveto pismo vidimo, da je Bog imel vedno prebivališče na zemlji. Najprej je prebival v starozaveznem tabernaklju, šotoru, ki je bil zasnovan glede na mere, ki jih je dal Mojzesu. Tabernakelj je bil Božja hiša na zemlji. Nato je Bog dal Salomonu navodila za izgradnjo templja iz kamna in je bival tam. Kje Bog biva danes? V tebi, v meni, v tistih, ki zaupajo Kristusu ... Ti si tempelj iz mesa, Božje prebivališče!

“Mi smo namreč svetišče živega Boga ...” (2 Kor 6,16)

Če bi šel po cesti in videl, da nekdo uničuje cerkev, Božjo hišo, če bi videl, da jo porisuje z grafiti, razbija okna, odnaša iz nje kipe in slike ... kako bi se počutil? Kaj bi naredil? Najbrž bi se razjezil, poklical policijo, poskušal ustaviti vandale. Čutiš, da ni prav, da se vandalizira nekaj, kar pripada Bogu in je namenjeno čaščenju Boga. Veš kaj? Ti in jaz nenehno vandalizirava tempelj Boga. Vedno, ko jeva nezdravo hrano, ko zlorabljava telo, ko ne spiva dovolj ali se ne gibava dovolj, ko sva pod stresom, ko zanj ne skrbiva ... Takrat vandalizirava Božji tempelj. Bog pričakuje, da skrbimo za njegov tempelj.

Resnica št. 6 o mojem telesu:

JEZUS JE KUPIL MOJE TELO NA KRIŽU.

Jezus ni samo plačal za tvojo dušo, ko je umrl na križu, ampak tudi za tvoje telo. Vrstici 19 in 20 govorita o tem:

“Ne pripadate sebi, saj ste bili odkupljeni za visoko ceno. Zato poveličujte Boga v svojem telesu.” (1 Kor 6,19–20)

Nisi sam svoj, odkupljen si za ceno, zato poveličuj Boga s telesom. Jezus je plačal za tvojo nepremičnino. Če hočeš vedeti, koliko pomeniš Bogu, poglej na križ. Z iztegnjenimi rokami in z žebli prebodenimi dlanmi in stopali Jezus govori: “Toliko te imam rad! Toliko si mi vreden. Ne zanima me, če si budist, mormon, baptist, protestant ali katoličan, ateist ali karkoli, jaz sem umrl zate. Rad te imam.” Bog nikoli ni nikogar naredil, ki ga nima rad. Jezus raje umre kot živi brez tebe. Prišel je iz nebes na zemljo zate, toliko mu pomeniš in zato pravi, da poveličuj Boga s svojim telesom.

Kako to narediti? Pavel na to odgovarja:

“Ker je torej Bog tako usmiljen, vas rotim, bratje: darujte svoja telesa v živo, sveto in Bogu vŕečno ŕrtev; to je vaŕe smiselno (razumno, duhovno) bogosluŕje.” (Rim 12,1)

Darujte svoja telesa, ne duha, kot živo daritev. To je duhovno bogosluŕje. Si vedel, da je bogosluŕje, da darujeŕ svoje telo Bogu? Ne pravi, da daruj voljo, ampak telo. Zakaj? Ker je telo edino meso, kjer lahko sluŕiŕ Bogu. Brez telesa Bogu ne moreŕ sluŕiti. Zato je darovanje telesa ŕiva ŕrtev, duhovno bogosluŕje. Skrb za telo je torej bogosluŕje? Si vedel to? To govori Sveto pismo. Skrb za tvoje telo je, da ugodiš Bogu, dejanje ŕaŕŕenja, hvaleŕnosti za vse, kar je On naredil zate. To delaŕ, da te lahko uporabi za svoje namene in svojo slavo. Skrb za tvoje telesno zdravje je duhovna disciplina, je navada, ki jo moraŕ razviti.

V prvem poglavju o duhovnem zdravju smo govorili o Božji ponudbi in obljubi. On ponudi izziv in če ga sprejmeš in opraviš, izpolni obljubo. V Svetem pismu je vse polno obljub o zdravju. O tem, kako Bog blagoslavlja tvoje telo. A izziv moraš izvesti na način, kot si ga je zamislil Bog – na Njegov način. Je Njegov predlog in nato obljuba.

V 5. poglavju Janezovega evangelija Jezus sreča moža, ki je bil bolan 38 let. Jezus gre do tega možakarja in ga vpraša izredno pomembno vprašanje:

“Bi rad ozdravel?” (Jn 5,6)

Videti je, kot da bi se Jezus šalil. Tip je bil bolan skoraj 4 desetletja in prva stvar, ki jo Jezus vpraša, je: Bi rad ozdravel? Zelo globoko vprašanje, če pomislite, da je bil mož 38 let bolan. Mislili bi si, gotovo želi ozdraveti. A Jezus reče: “Ali res želiš ozdraveti? Res? Ali bi raje ostal takšen, kot si, v bolnem telesu, kakršnega imaš?” To je vprašanje, ki ga Jezus danes zastavlja tebi: “Bi rad ozdravel? Bi rad bil čez eno leto v boljšem telesnem stanju, v boljši formi ali pa boš ostal, kot si, bolan in brez kondicije in brez energije za življenje?”

Premisli, katero stvar bi lahko spremenil, kateri, morda majhen, korak bi lahko naredil k boljšemu telesnemu zdravju. Ni ti treba vsega spremeniti naenkrat. Pomisli na eno samo stvar, ne, ki bi jo lahko naredil, ampak, ki jo boš naredil, da boš nekoliko popravil telesno zdravje in formo. Zaupaj to stvar družini ali prijatelju in naj te bližnji držijo za besedo, da boš to res uresničil.

Bog hoče, da si telesno zdrav prav toliko, kot hoče, da si duhovno zdrav. Ker ne moreš uresničiti vsega, kar On želi od tebe in ti je to postavil kot cilj in namen v tvojem življenju, za Njegovo kraljestvo, četudi morda za to nimaš energije.

Bog pravi, da je tvoje telo pomembno prav toliko kot tvoj duh. Skupaj molimo in se zavežimo, da bomo poskrbeli za svoje zdravje in formo.

Molitev

Oče, vem, da smo v tem razmišljanju sami sebi stopili na prste, ker skoraj nihče izmed nas ne skrbi za svoje telo tako, kot bi moral. Kljub temu vidimo razloge, ki si nam jih dal, zakaj je telesno zdravje tako pomembno kot duhovno. Najprej, Oče, si ustvaril naša telesa, da bi zanje skrbeli. Nato si, Jezus, plačal za naša telesa na križu. Daješ se nam telesno v hrano pri sv. maši. Sveti Duh, ti živiš v naših telesih. Zato, sveti Oče, če si Ti ustvaril naša telesa in Jezus, če si Ti umrl zanje na križu in se nam daješ v telesu v evharistiji in Sveti Duh, če Ti živiš v naših telesih, potem tudi pričakuješ, da zanje skrbimo. Naj nikoli ne pozabimo, da naša telesa pripadajo Tebi in ne nam. Pomagaj nam, da si zapomnimo, da so naša telesa povezana s Kristusovim telesom in naj nikoli ne pozabimo, da bodo nekega dne naša telesa obujena od mrtvih v verziji 2.0. Odpusti nam vsak trenutek, ko zlorabljam in slabo upravljamo z našimi telesi in si uničujemo zdravje. Zavezujemo se, da se bomo podali na pot zdravljenja po Tvojem načrtu in pričakovali uresničitev Tvojih obljub za naše zdravje za Tvojo slavo in našo rast. To Te prosimo v Jezusovem imenu. Amen.

Pojdi in povej še drugim o tem, kar si slišal.
Začni z utrjevanjem teh navad v času, ki je pred teboj in Bog te bo blagoslavljal.

pastor **Rick Warren**
prevedel in prilagodil **Sandi Koren**
za interno uporabo izdala župnija **Mozirje / Šmihel**

februar **2020**

.....

Knjižica je brezplačna.
Naj ti koristi pri prizadevanju za zdravo življenje.

To knjižico in mnogo drugih zanimivih duhovnih vsebin lahko najdeš tudi na:
www.zupnija-mozirje.si