

1 List Piotra 5,8: \_\_\_\_\_

Jezus chce, abyśmy byli wolni i czcili Go całym sercem i umysłem (Ewangelia Jana 8,34-36; Ewangelia Mateusza 22,37). Właśnie dlatego wszystko, co zaciemnia nasze umysły, szkodzi naszemu ciału i prowadzi do uzależnienia, jest złe. Do tej kategorii należą zarówno takie legalne substancje, jak alkohol, nikotyna, kofeina i teina, jak i wszystkie nielegalne narkotyki. Fakty mówią same za siebie:

- Alkohol jest największym wrogiem człowieka. Niezliczone rodziny zostały przez niego zniszczone. Spożywanie alkoholu powoduje mnóstwo chorób i okrada ludzi z wolności.
- Palenie jest największym, możliwym do uniknięcia, zagrożeniem dla zdrowia. Powoduje raka, zawały serca i przedwczesne porody.
- Kofeina i teina działają jak bicz. Zmuszają ciało do aktywności, nie dostarczając mu żadnej energii. Spożywanie kofeiny i teiny może prowadzić do zaburzeń snu, nadpobudliwości, arytmii serca i uzależnień.
- Narkotyki zmieniają świadomość, uzależniają i prowadzą do przedwczesnej śmierci.

Tak naprawdę każdy, kto korzysta z powyższych substancji, nie tylko szkodzi sobie, lecz także zwiększa ryzyko uzależnienia wśród bliskich. Bóg widzi całe cierpienie spowodowane przez narkotyki (zarówno legalne, jak i te nielegalne) i chce, abyśmy czcili Go oraz wyświadczyli sobie i naszym bliskim największą przysługę przez konsekwentne unikanie ich.

### **Mój krok z Jezusem**

Co uświadomiłeś sobie dzięki temu studium biblijnemu? Jakie decyzje pragniesz podjąć, aby zastosować to w swoim życiu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Całościowa koncepcja zdrowia

Boże zasady zdrowia

Kroki z Jezusem #35

Bóg kocha nas jako swoje dzieci i pragnie, abyśmy byli zdrowi. Dlatego też w Biblii zawarł nie tylko informacje na temat zbawienia, ale także przekazał sporo wskazówek dotyczących zdrowia. W wielu miejscach Biblii Bóg mówi o zdrowym stylu życia, zwyczajnie dlatego, że chce dla nas jak najlepiej. Kiedy przyglądamy się temu, w jaki sposób Jezus pomagał ludziom, to widzimy, że zawsze patrzył na nich całościowo. Poniższa historia wyraźnie to ukazuje.

### **Ewangelia Marka 5,24-34**

Czego dowiadujemy się z tej historii o Jezusie?

---

---

---

Czego dowiadujemy się o kobiecie cierpiącej na krwotok?

---

---

---

Dlaczego Jezus nie pozwolił tej kobiecie tak po prostu odejść, po tym jak została uzdrowiona?

---

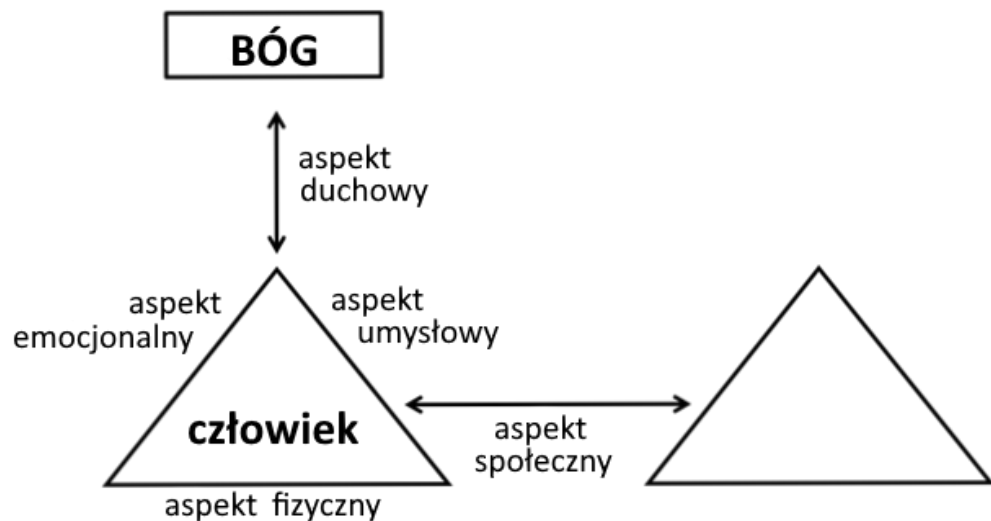
---

---

---

Ta kobieta była nie tylko chora fizycznie, ale była także głęboko zraniona emocjonalnie i doświadczała wykluczenia społecznego. Biorąc pod uwagę fakt, że choroba w tamtym czasie była często postrzegana jako kara od Boga, staje się jasne, że miała również problemy duchowe. Jezus widział to wszystko i pragnął uzdrowić ją w każdym z tych aspektów: fizycznie, umysłowo, emocjonalnie, duchowo oraz społecznie. Ze względu na takie postrzeganie człowieka Jezus nigdy nie oddzielał uzdrawiania od głoszenia ewangelii i uczył swoich uczniów, aby Go w tym naśladowali (Ewangelia Mateusza 9,35; 10,1.7-8).

*Bóg stworzył człowieka jako całość składającą się z różnych aspektów: fizycznego, umysłowego, emocjonalnego, duchowego i społecznego. Te pięć obszarów oddziałuje na siebie nawzajem. Jeśli dana osoba jest chora umysłowo, to ma to wpływ na jej ciało, emocje, relacje i wiarę. Biblia jasno opisuje związek pomiędzy tymi aspektami. Prawdą jest, że tylko te osoby, które są zdrowe we wszystkich pięciu obszarach, czyli całościowo, są naprawdę zdrowe.*



W jaki sposób poniższe teksty biblijne opisują tę całość?

1 List do Tesaloniczan 5,23-24: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 List Jana 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Biblia w wielu miejscach ukazuje związek między ciałem, duszą, duchem i naszymi relacjami z innymi ludźmi. Zdrowy jest tylko ten, kto jest taki całościowo, czyli w każdym z podanych aspektów (zob. także Psalm 32,1-5; Księga Przysłów 3,5-8; 16,24).*

Nasze zdrowie jest darem od Boga! Dlatego ważne jest, abyśmy właściwie o nie dbali. Jak powinniśmy postępować z naszym ciałem?

List do Rzymian 12,1-2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 List do Koryntian 6,19-20: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Nasz styl życia wpływa na nasze zdrowie bardziej niż cokolwiek innego. Szczególnie szkodliwe są wszelkiego rodzaju narkotyki. Niszczą one wszystko, co czyni życie pięknym: nasze zdrowie, nasze relacje, nasz charakter. Prowadzą do uzależnienia oraz pozbawiają człowieka wolności i godności. Przeczytaj poniższe wersety biblijne i zapisz, co mówią o zażywaniu substancji zmieniających świadomość!*

Księga Przysłów 20,1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Księga Przysłów 23,29-35: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

List do Efezjan 5,18: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_