

nie po „utrapieniu Jakubowym” (Jer. 30:7), wobec zgromadzonego Izraela, wtedy znajdzie się on między pierwszymi spośród rodzaju ludzkiego, którzy korzystać będą z jego warunków. To Przymierze Nowe nie tylko zaprowadzi pokój wobec przekleństwa ciężącego na ludzkości potwierdzając, że zostało ono całkowicie zniesione przez naszego Pana Jezusa, natomiast wobec wszystkich, którzy chętnie okażą posłuszeństwo sprawiedliwym prawom Królestwa Mesjasza przyniesie restytucję tego wszystkiego, -co zostało utracone w Edenie. Każda istota ludzka dowie się, że odkupienie dane było za minione grzechy i że każdy będzie traktowany według rzeczywistego stanu, a prawa Królestwa pomogą mu w stopniowym podniesieniu się z obecnego stanu umysłowej, moralnej i fizycznej śmierci i niedoskonałości — krok po kro-

ku, coraz wyżej aż do osiągnięcia zupełnej doskonałości ludzkiej natury, takiej jaką Adam posiadał zanim popadł w Boską niełaskę.

Tak więc Przymierze Nowe jest przymierzem Tysiąclecia, przymierzem przebaczenia, błogosławieństw, restytucji (odrodzenia) do stanu ludzkiej doskonałości, jaką pierwotnie cieszyli się Adam i Ewa w Edenie, dla tych wszystkich, którzy po dojściu do całkowitej znajomości Prawdy w czasie Tysiąclecia, zechcą poddać się łasce Bożej w Jezusie Chrystusie poprzez posłuszeństwo Jego prawom, głoszącym najwyższą miłość do Boga i bliźnich. Natomiast ci, którzy odmówią okazania takiego posłuszeństwa, zginą w śmierci drugiej — pójdą na wieczne zniszczenie, unicestwienie - Dz. Ap. 3:19-23.

BS '79, 42.

PRYZWYCZAJENIA — DOBRE I ZŁE

„Jak człowiek myśli w sercu swoim, takim też jest”.

Przyp. 23:7, KJV.

CHARAKTER człowieka można zdefiniować jako sumę jego przyzwyczajęń, a przyzwyczajenia człowieka wyrabiane są przez główny bieg jego myśli. Każda nasuwająca się myśl, pozostawia pewien ślad w mózgu. Mózg składa się z dwóch wielkich półkul białej substancji wzajemnie połączonych u podstawy i pokrytych cienką warstwą szarej substancji. Ponieważ powierzchnia mózgu głębokimi i płytkimi *sulci* (rowkami) zwinięta jest w płaty i zwoje, powierzchnia szarej substancji mózgu jest bardzo duża. Jeśli bardzo cienkie partie tej szarej substancji badane są pod silnym mikroskopem, znajdziemy tam, wzajemnie słoczone, małe ciała zwane neuronami lub komórkami nerwowymi. Połączone są one ze sobą i ze wszystkimi częściami ciała delikatnymi włóknami nerwowymi, które tworzą białą substancję mózgu. Fizjologowie przypuszczają, że te neurony kierują naszymi myślami, słowami i czynami i że są magazynem naszej pamięci.

Umysłem ludzkim nie jest ani mózg, ani wola, lecz można go zdefiniować jako (1) intelekt lub (2) treść intelektu, tj. sumę tych wrażeń, które przez wpływy jakim człowiek podlega są utrwalane w mózgu pod kierunkiem woli. Także wrodzone zdolności włączając uczucia, decydują o skłonności lub kierunku myśli, słów i postępowania w danych okolicznościach.

Pamięć odgrywa w tym bardzo ważną rolę, gdyż spełnia ona tę umysłową funkcję, która umożliwia człowiekowi przechowywanie i przywoływanie w świadomości przyszłych doznań. Gdyby umysł nie posiadał tej zdolności gromadzenia i przywoływania powziętych w przeszłości myśli, słów lub czynów, to niemożliwe byłoby przyswojenie sobie jakiegokolwiek wiedzy. Gdyby każde wrażenie, myśl lub uczucie było zapomniane z chwilą ich ustania, to umysł

traktowałby je jako niebyłe i nie mógłby je rozpoznawać ani przywoływać. Osoba bez pamięci nie miałaby żadnego zamiaru, celu lub planu co do przyszłości, bo te obejmują znajomość przeszłych spraw i wymagają pamięci. Pamięć to nie tylko zdolność przypominania, ale również możność i zdolność odbierania wrażeń i przechowywania ich w podświadomości umysłu na przyszły użytek.

Mózg noworodka można przyrównać do czystej kartki papieru, na której mają być zarejestrowane myśli. Pismo na papierze może być słabe i niewyraźne lub głęboko wyryte, wyraźne i dobitne. Można też je wymazywać. W ten sam sposób wczesne wrażenia są rejestrowane w mózgu. Niemowlę szybko dowiaduje się gdzie i jak zaspokoić swój głód, że jego płacz zwraca uwagę, że matka inaczej wygląda niż ojciec i inni ludzie, że uśmiech i określony ton głosu oznacza zadowolenie a zmarszczenie brwi i inny ton głosu wskazują na niezadowolenie, że klaps jest czymś odmiennym od rozkosznych pieszczot itd. Początkowo niemowlę może bać się wody, gdy wkłada się je do kąpiel, może bać się nieznanego głosu lub widoku, ale powtarzanie tych samych rzeczy bez żadnych nieprzyjemnych rezultatów usuwa stopniowo bojaźń i może nawet stać się przyjemnością.

KONIECZNE JEST ZAINTERESOWANIE I UWAGA

Siła nacisku stosowana w trakcie pisania na papierze dobrze ilustruje stopień zainteresowania i uwagi z jaką dana myśl jest rejestrowana w mózgu. Zainteresowanie i uwaga określają głębokość i wyrazistość zapisu wrażenia. Brak zainteresowania i uwagi, skierowanych na to,

co poprzez zmysły może oddziaływać na umysł, nie pozostawia niczego' lub pozostawia mały ślad w mózgu.

Na przykład w domu towarowym pewien mężczyzna przez długi czas stał w kolejce do urzędniczki, by wnieść wiele zażaleń, a gdy w końcu przyszła na niego kolej, powiedział on do niej: „Podziwiam wielką cierpliwość pani w przyjmowaniu skarg tylu ludzi w tak łagodny i wyrozumiały sposób. Jak pani może słuchać od rana do wieczora tylu skarg i ciągle okazywać taki spokój, opanowanie i tak łagodne usposobienie?” W odpowiedzi pokazała mu napis na swoich kolczykach. Na jednym przeczytał „WEJŚCIE”, a na drugim „WYJŚCIE”! Tak więc te skargi ona jednym uchem wpuszczała a drugim wypuszczała! Robiły one na niej małe wrażenie albo i nawet nie robiły żadnego wrażenia.

Zainteresowanie i uwaga mogą być dobrowolne lub odruchowe. Niektóre niezwykle wypadki, na przykład wielkie katastrofy czy niezwykle wydarzenia, same przez się mogą wyrwać tak niezatarte ślady w mózgu i umyśle, że nigdy nie będą zapomniane. Natomiast czyjaś wola, zdecydowanie, może do tego stopnia wzbudzić w kimś zainteresowanie, ciekawość i uwagę na pewne sprawy, zmusić oczy, uszy itp. do skoncentrowania się na nich, że wyrzeźbi to odpowiedni ślad w czimś mózgu, umyśle i pamięci. Z pewnością dzieci mogą potwierdzić, że jest to prawdziwe tak względem ich szkolnych lekcji, jak i umysłowego rozwoju. Powtarzanie stanowi również wielką pomoc w głębszym utrwalaniu myśli.

Ta sama zasada dotyczy spraw fizycznych. Dziecko nigdy nie nauczy się chodzić, jeżeli nie będzie miało ku temu szczerych chęci, nie zadba o to i nie skłoni się do dobrowolnego wysiłku. To samo jest z jego nauką biegania, skakania, grania, wypełniania różnych zadań, gry na pianinie, pisania na maszynie itd. Te same zasady stosuje się również do moralnych i religijnych ćwiczeń i osiągania sukcesów w tej dziedzinie. A powtarzanie wyrabia przyzwyczajenie, z tym jednak, że tak jak dziecko samoczynnie uczy się chodzić, biegać, pisać na maszynie, grać na pianinie, to ono również uczy się mówić prawdę, uczciwie postępować, być delikatnym wobec innych itp. bez zastanawiania się i rozmyślania nad tym, jak wykonać każdy drobny szczegół w tym rozwoju. Jednak jego serce musi pragnąć tego, jeżeli chce ono być dobrze rozwinięte przez ten sposób kształtowania dobrych przyzwyczajzeń. „Jak człowiek myśli w sercu swoim, takim też jest”.

CO JEST PRYZWYCZAJENIEM?

Co się rozumie przez przyzwyczajenie? Można je zdefiniować jako nawyk umysłu lub skłonność do myślenia czy kierowania działaniem według pewnych uprzednio i zazwyczaj stosowanych zasad. Nawyki mają ogromną moc w kierunku dobra i zła. Przysłowie mówi: „Siejesz myśl a zbierasz pobudkę, siejesz pobudkę a zbierasz czyn, siejesz czyn a zbierasz

skłonność, siejesz skłonność a zbierasz nawyk, siejesz nawyk a zbierasz charakter, siejesz, charakter a zbierasz przeznaczenie”. Nawyk rodzi zamiłowanie do wykonywanego czynu. Nawyk niekontrolowany, kieruje naszym ogólnym postępowaniem — naszymi myślami, mową, gestami, tonem głosu, ruchami, ubiorem, zwyczajem, itp.

Pewien wybitny pisarz powiedział: „Strzeż. się przyzwyczajenia. Przyzwyczajenie jest najbardziej znaczącym słowem, jakie znajduje się w angielskim słownictwie. Poproś jakiegoś artystę, aby ci je wymalował ognistymi literami, i powieś je na ścianach swego pokoju tam, gdzie twój wzrok dostrzeże jego posłanie, gdy będziesz się udawał na spoczynek i gdzie będzie mogło znowu cię powitać wraz ze wschodem słońca. Spoglądaj na nie dopóki nie zostanie głęboko wyryte w świątyni twej duszy, właśnie tam gdzie lampa życia może rzucić swe czerwone światło na nie. Przyzwyczajenie jest twoim przekleństwem lub błogosławieństwem, ono cię zwycięży lub umożliwi ci zwycięstwo. Obecnie przekształca cię ono w pochlebcę lub w księcia wolności. Teraz albo opasujesz swą duszę więzami smutku, albo budujesz powóz, który zawiezie cię do raju. Dobre przyzwyczajenia są tak samo skuteczne do-wyzwolenia, jak złe do zniewolenia i udręczenia. Człowiek może zdecydowanie wyrabiać w sobie nawyk czystości, uczciwości, wierności do tego stopnia, że będzie oddychał atmosferą Boskości tak jak swoim ojczystym powietrzem, aż ostatecznie stanie się specjalistą i mistrzem, melodii przez lata nieugiętej ćwiczonej”.

„PRZEMIEŃCIE SIĘ”

Niewątpliwie, moc przyzwyczajenia w wielkiej mierze prowadzi zarówno ku dobremu, jak i ku złemu, lecz nie zapominajmy o tym, że wola ludzka choćby najsilniejsza czy ustawicznie ćwiczona może mieć swoje największe osiągnięcie i najbardziej korzystne efekty tylko wówczas, gdy znajduje się w szkole Chrystusowej — gdy jest pouczana przez Boga. To przez prawdę Jego Słowa jesteśmy uświęceni, pouczeni i naprawiani (Jana 17:17; 2 Tym. 3:14—17). „Jeżeli chcemy być „wyuczeni przez Pana” (Iz. 54:13), powinniśmy pokutować za grzech (Dz. Ap. 17:30), wierzyć w Jezusa Chrystusa jako naszego Zbawiciela i przyjąć Go jako naszego Dobrego Pasterza, starannie postępując według; Jego kierownictwa (Jana 3:15, 16; 10:4, 5, 9; 14: 6; 1 Piotra 2:21), poświęcając się zupełnie Bogu. by czynić Jego wolę i trwać w dochowaniu Im. bezwzględnej wierności (Przyp. 23:26; Mar. 12: 30; Rzym. 12:1; Żyd. 10:7). To oznacza, że powinniśmy „podbić każdą myśl pod posłuszeństwo Chrystusowe” (2 Kor. 10:5), gdyż mamy „przemienić się przez odnowienie umysłu” (Rzym. 12:2). Nikt nie będzie dostatecznie przystosowany do życia wiecznego, jeżeli jego serce nie będzie w harmonii z Bogiem. „Jak człowiek myśli w sercu swoim, takim też jest”.

Prawdopodobnie niewielu jasno zdaje sobie z tego sprawę, jak nieodzowna jest przemiana:.

w podobieństwo Chrystusa — rozwinięcie prawdziwego chrześcijańskiego charakteru odpowiednio przygotowanego do życia wiecznego. Wydaje się, że wielu spośród wyznaniowych chrześcijan zbyt mało zwraca uwagi na napomnienie „z bojaźnią i ze drżeniem zbawienie swoje sprawujcie” (Filip. 2:12). Musimy „bojować on dobry bój wiary”, jeśli chcemy „chwycić się żywota wiecznego” (1 Tym. 6:12). Musimy „odwrócić się od [unikać] złego a czynić dobre” (1 Piotra 3:11), co oznacza pozbycie się wielu złych przyzwyczajzeń i wyrabianie wielu dobrych. Musimy je przezwyciężyć, jeżeli chcemy być uznani za zwycięzców. „A przeto każdy z nas sam za się odda rachunek Bogu” (Rzym. 14:12).

Powinniśmy pamiętać, że każda myśl i każdy •czyn wywierają na nas wrażenie i oddziałują na nasz charakter. Każda właściwa myśl i czyn przyczyniają się do wyrobienia charakteru w sprawiedliwości, natomiast każda zła myśl i czyn i każde okłamywanie samego siebie przyczynia się do wyrobienia i utrwalenia nieprawego charakteru. A gdy został przyjęty zły sposób postępowania i jest ciągle praktykowany — gdy sumienie jest tłumione, Pismo Święte i rozsądek są wypaczane w celach samolubnych, serce jest oszukiwane a sprawiedliwy sąd jest powstrzymywany — któż potrafi przewidzieć pokutę i poprawę takiej osoby?

Uporczywie rozmyślni grzesznicy godzą się na nieustanny rozwój złych przyzwyczajzeń i w ten sposób rozwijają swe charaktery tak dalekie od harmonii z Bogiem i sprawiedliwością, że w końcu zupełnie nie będą się nadawać do życia wiecznego i ostatecznie zasługiwać tylko na zniszczenie (Żyd. 6:4—6; Ps. 145:20; 2 Tes. 1:8, 9; 2 Piotra 2:1). Jak tacy będą mogli „ujść przed sądem ognia piekielnego” — ;gehenny — wiecznego zniszczenia lub unicestwienia, „drugiej śmierci” (Mat. 23:33; Obj. 20: 14; 21:8)? Bóg nie zezwoli, by ktokolwiek żył wiecznie mając wolę utwierdzoną w nieprawości.

Jak odpowiedzialne stanowisko zajmują ci, którzy budują swoje i innych charaktery! Pamiętajmy, że nasze charaktery są objawiane •przez nasze życiowe przyzwyczajenia. Każda •dobra, zła, obojętna myśl lub czyn, nawet te najmniejsze, zmierzają do wytworzenia nowego przyzwyczajenia lub do utrwalenia poprzednio nabytego przyzwyczajenia. Jak wobec tego ważne jest, aby nasze myśli i czyny nie były daremne, bezcelowe, lecz celowe (1 Kor. 10:31)! A nade wszystko, jak ważne jest, aby nasze charaktery były „nie przypodobane temu światu, ale przemienione [zmienione, zreformowane] przez odnowienie umysłu” (Rzym. 12:2), abyśmy odrzucając zło i wszelkie inne wpływy, które skłaniają ku złemu, odebrali od Niebiańskiego Ojca przez Jego Słowo, „... ducha zdrowego zmysłu”, „... zmysł Chrystusowy” (2 Tym. 1:7; 1 Kor. 2:16)!

JAK PRZEZWYCIĘŻYĆ ZŁE NAWYKI

Najpierw musimy stwierdzić, że posiadamy złe przyzwyczajenia i jakie. Wymaga to staran-

nej samoegzaminacji w świetle prawdy i właściwych wzorców (2 Kor. 13:5; Efez. 5:10, 15). Złe nałogi można uszeregować od zniewalającej skłonności do tytoniu, alkoholu i narkotyków, od przesady wypowiadania „niewinnych kłamstw” do zwykłego kłamstwa, oszustwa i obłudy, od obmowy i kłótni do walki na pięści i cielesnych obrażeń, od używania bez zezwolenia rzeczy należących do innych ludzi do kradzieży i innych form rabunku. Po odkryciu swoich złych nawyków, kategoricznie musimy stawić im czoła i szczerze pragnąć uwolnienia się od nich.

Zanim nawyki zostaną wyrobione i utrwalone upływa pewien okres czasu. Stare przysłowie hiszpańskie mówi: „Z początku nawyki są jak pajęczyny, a później jak liny”. Inne przysłowie mówi: „Przyzwyczajenie jest jak lina, codziennie splatamy jej nitki, dopóki nie stanie się tak mocna, że nie możemy jej rozerwać”. Bardzo trudno jest pozbyć się złych nawyków! Lecz nie zniechęcaj się — z odpowiednią pilnością i wytrwałością, wcześniej lub później, nawet liną można rozerwać! Nawet wymowa angielskiego słowa h-a-b-i-t (przyzwyczajenie) jest dwuznaczna, bo jeśli odejmiemy h pozostanie *abit*, jeśli odejmiemy a pozostanie *bit* (wędzidło), jeśli odejmiemy b pozostanie jeszcze *it* (to)!

Im wcześniej zaczniemy pozbywać się złego przyzwyczajenia, tym łatwiej będzie można się go pozbyć. Złe przyzwyczajenia, które pozostaną nienaruszone, będą coraz silniejsze. W coraz większym stopniu będą nas tyranizować, kontrolować nasze codzienne życie, żądając pełnego podporządkowania się im. Ostatecznie staniemy się ich niewolnikami i jeżeli jesteśmy bardzo nieostrożni, to polubimy je. Jeśli się ich nie pozbedziemy, z biegiem czasu one zwiążą nam ręce i nogi.

MOC PRYZYWYCZAJENIA

Pewnego razu jakiś ojciec chciał wpoić swemu synowi mądrość dotyczącą bezzwłocznego przezwyciężania niektórych złych przyzwyczajzeń, jakie syn rozwijał i przez powtarzanie czynił je częścią swego charakteru. Wziął go więc na spacer do lasu. Zatrzymali się pod wielkim klonem, gdzie wyrastało wiele młodych klonów. Ojciec poprosił swego syna, aby wyrwał jedną młodą sadzonkę-, co chłopiec z łatwością uczynił. Wówczas ojciec wskazał na drzewko o wysokości około 60 centymetrów i poprosił go, aby i to wyrwał. Z wielkim wysiłkiem udało się chłopcu spełnić prośbę ojca. Następnie poprosił go ojciec o wyrwanie wielkiego drzewa. Chłopiec stanął zdumiony taką prośbą. Wtedy ojciec wyjaśnił mu, w jaki sposób powinien on wykorzeniać swe złe przyzwyczajenia, zanim one staną się tak wielkie i osiągną taką moc, jako część jego charakteru, że prawie niemożliwe będzie uwolnienie się od nich.

Podobno najlepszym sposobem pozbywania się złego nawyku jest nie tylko podjęcie wysiłków w celu uwolnienia się od niego, lecz zastąpienie go dobrym przyzwyczajeniem. Powinniśmy „nie dać się zwyciężyć złu, ale zło

dobrem zwyciężać” (Rzym. 12:21). W ten sposób wadę charakteru można zawsze stopniowo usunąć przez rozwój i praktykowanie przeciwstawnej zalety. I tak nowe, dobre przyzwyczajenia zostaną ukształtowane i stopniowo będą usuwać i zajmować miejsca przeciwnych im złych przyzwyczajęń.

CZTERY ZASADY

Wybitny psycholog William James uważa, że stare niepożądane przyzwyczajenie możesz zastąpić nowym pożądanym przyzwyczajeniem. Radzi on: W przyswajaniu nowego przyzwyczajenia czy też w pozbywaniu się starego należy pamiętać o czterech podstawowych zasadach:

1. Musisz zadbać o to, aby podjąć te starania wykazując silną inicjatywę, o ile to tylko jest możliwe.
2. Nigdy nie pozwól, aby zaistniał jakikolwiek wyjątek, aż do czasu, gdy nowe przyzwyczajenie będzie już mocno utwierdzone w twoim życiu a stare wykorzenione.
3. Staraj się skorzystać z pierwszej nadarzającej się okazji w odpowiedzi na każde podjęte przez ciebie postanowienie.
4. Trwaj w gotowości do podjęcia wysiłku, codziennie bez przymusu wykonując krótkie ćwiczenia.

NAWYK MARTWIENIA SIĘ

Dla ilustracji, przypuśćmy, że chciałbyś przezwyciężyć zły nawyk martwienia się. Przez wiele lat praktykowałeś go, aż głęboko zakorzenił się w tobie jako część charakteru. Zdajesz sobie sprawę z tego, że twój nawyk martwienia i niepokojenia się, o to co się wydarzy lub mogłoby się wydarzyć, utrzymuje cię w niespokojnym stanie umysłu i w napięciu nerwowym. Prowadzi do zburzenia pokoju serca i umysłu, którego Pan udziela swoim uczniom, tym którzy w pełni Jemu ufają jako swemu Pasterzowi (Jana 14:27; Filip. 4:6, 7). Napęnia on twój umysł wątpliwościami, obawami, trwogą, błędnym zrozumieniem, lękami i przygnębiającymi przeczuciami, a to utrudnia ci wyznawanie właściwej wiary w Boga i skuteczne służenie Jemu. Dlatego też szczerze chciałbyś przełamać ten zły nawyk.

Niektórzy popełniają błąd usprawiedliwiając się lub przymykając oczy na niego i określając ten nawyk jako właściwe zainteresowanie lub troskliwość. Lecz zmiana określenia nie zmienia faktu, gdyż w rzeczywistości oni się martwią. Pewne stare przysłowie dowodzi jak bezowocne jest martwienie się: „Martwienie się jest jak kołysanie się w bujaku — masz coś do zrobienia, ale nigdy tego nie zrobisz”.

Najbardziej człowiek się martwi i trapi tym, czego w żaden sposób nie może zmienić. Profesor mojej starej uczelni powiedział swoim studentom jak nierozsądne jest martwienie się, tymi słowy: „Są tylko dwa rodzaje spraw, którymi można się martwić, sprawy, w których nie możesz pomóc i te, w których możesz po-

móc. Nierozsądne jest martwienie się sprawami, w których nie możesz pomóc, gdyż to ani trochę nie zmieni sytuacji, i tak samo nierozsądne jest martwienie się sprawami, w których możesz pomóc — natychmiast zajmij się nimi i udzielaj pomocy”.

Większość spraw, którymi ludzie się zamartwiają, w rzeczywistości nigdy nie nastąpi. Jak pewien Holender z Pensylwanii kiedyś tak się wyraził: „Och kłopoty, martwiliśmy się o to, co nigdy się nie wydarzyło”. Przypominamy poemat (w wolnym tłumaczeniu) z naszej książki „*Poems of Dawn*”, str. 302, pod tytułem:

GRANITOWY MUR

*Doszedłem do granitowego muru,
Nie mogłem go rozbić ani wygiąć,
Próbowałem go obejść dookoła
Wydawało się, iż jest bez końca.
Usiłowałem wspiąć się na niego,
Lecz ściany jego były zbyt strome.
Usiłowałem podkopać się pod nim,
Ale fundament był za głęboki.
Zwróciłem się ze swym problemem do Pana
I powierzyłem go Jego uwadze,
Gdy ponownie szukałem tego muru
Nigdzie go już nie było.*

Zauważmy jak wyżej wymienione cztery zasady mogą nam pomóc w przezwyciężaniu złego nawyku martwienia się.

WYKAZANIE PEŁNEJ INICJATYWY PRZECIW MARTWIENIU SIĘ

1. Podejmując wobec siebie silną inicjatywę o ile tylko jest to możliwe, najpierw powinieneś udać się w modlitwie do Boga przez Chrystusa, zapewniając Go o swojej szczerzej chęci przezwyciężenia tego złego nawyku martwienia się, prosząc o niezbędną instrukcję, kierownictwo i zwycięską moc, która sprawia że wszystko staje się możliwe. Powinieneś modlić się w zupełnym upewnieniu wiary, polegając na tak niezawodnych obietnicach jak: „Pan udziela, i nie odmawia, co jest dobrego, tym, którzy chodzą w niewinności” (Ps. 84:12). ON ma upodobanie i „da rzeczy dobre tym, którzy Go proszą” (Mat. 7:11), oraz „Bóg mój napęlni wszelką potrzebę waszą według bogactwa swego, chwalebnie, w Chrystusie Jezusie (Filip. 4:19). Jeśli jeszcze nie przyjąłeś Jezusa jako swego Zbawiciela i nie poświęciłeś swego życia Bogu, uczyni to, gdyż to jest główny warunek otrzymania prawdziwego pokoju Bożego przez Chrystusa (Rzym. 5:1, 2; Filip. 4:6, 7).

Następnie powinieneś dla zachęty studiować Słowo Boże, szczególnie wiele jego wersetów odnoszących się do pogody ducha, spokoju, odpoczynku serca i umysłu, pokoju i ufności (np. Ps. 119:165; Przyp. 3:2, 5, 6; Iz. 26:3; 32:17; Jana 14:27; Filip. 4:7; Kol. 3:15), pamiętając zawsze o tym, że Bóg cię miłuje i chce, abyś i ty Go miłował i posiadał Jego pokój. Bóg chce abyś stał się jak On miłym i pogodnym i że On, „sprawuje w was chcenie, i skuteczne

wykonanie według upodobania swego” (Filip. 2:13) — jeżeli tylko pozwolisz Mu to uczynić i będziesz z Nim współpracował. A im więcej będziesz badał i przyswajał sobie kosztownych obietnic, które należą do ciebie, jako do poświęconego dziecka Bożego oraz dostrzegał i doceniał wartości cnót, szczególnie wiary, odwagi i pokoju, które jeśli są praktykowane, będą przeciwstawiać się zmartwieniom przybierającym różne formy w zależności od siły twojej inicjatywy.

Inny sposób wzmocnienia twojej inicjatywy — w zgodzie ze wskazówkami zamieszczonymi u Jakuba 5:16 — polega na wyznaniu twojej wady martwienia się, jednemu lub więcej braciom, w miarę możliwości na zebraniu świadectw, informując o swej walce z nią i o swym zdecydowaniu w pokonywaniu jej łaską Bożą i proszeniem braci o pomoc oraz modlitwę. Poinformowanie o tym współczujących niewierzących czasem okazuje się także pomocne). Ale nie należy popełnić błędu, jaki zrobiła pewna siostra, gdy wyznając swoją wadę, skłonności do przesadzania, i prosząc o modlitwy za nią, wyraziła się następująco „Wylewam wiele beczek łez nad tą wadą”. Upewnij się, wyznając swój grzech polegający na braku pełnej ufności do swego Niebiańskiego Ojca, martwiąc się o to, co powierzyłeś Jemu, że nie martwisz się dodatkowo w tym czasie, gdy tak postępujesz.

NIE POZWALAJĄC SOBIE NA ZMARTWIENIE

2. Przez rozwijanie nowego przyzwyczajenia przez zastępowanie wad, które towarzyszą zmartwieniu (takie jak: brak ufności do Boga i Jezusa, niedowierzanie, niepokój, nerwowość, trwoga, lęk, złe poczucie itp.) przeciwstawnymi im zaletami charakteru, wypierającymi te wady (takie jak: ufność, zaufanie, upewnienie, pokój, pogoda ducha, spokój itp.), nigdy nie powinniśmy dopuścić do popadnięcia choć raz w zmartwienie. Mając to na uwadze, że jak człowiek myśli w sercu swoim, takim też jest, a gdy jesteśmy kuszeni aby się martwić, powinniśmy natychmiast tak skierować nasze myśli na drogocenne obietnice Słowa Bożego, aby rozproszyć nawyk martwienia się.

Możesz być kuszony, aby nadmiernie troszczyć się, martwić się o takie rzeczy jak pokarm, napój, ubiór, mieszkanie, pracę, zabezpieczenie na starość itp., te właśnie rzeczy, o których Jezus powiedział, że nie mamy się martwić (Mat. 6:24—34). Zwróćmy uwagę na zapewnienie Jezusa wyrażone w w. 8, „wie Ojciec wasz, czego potrzebujecie, pierwiej niż byście wy go prosili”. Zwróć się zatem ze swymi problemami do Ojca, „Wszystko staranie wasze y/rzuciwszy nań, gdyż On ma pieczęć o was” (1 Piotra 5:7). „Spuść na Pana drogę twoją a ufaj w nim, a on wszystko uczyni” (Ps. 37:5). „Ufaj w Panu ze wszystkiego serca twego a na rozumie twoim nie polegaj. We wszystkich drogach twoich znaj Go a On prostować będzie ścieżki twoje” (Przyp. 3:5, 6). „Od Pana bywają sprawowane drogi człowieka dobrego a droga

jego podoba Mu się, gdy upadnie nie stłucze się, albowiem Pan trzyma go za rękę jego” (Ps. 37:23, 24). Jeśli więc walczysz ze złym nałogiem martwienia się i starannie praktykujesz przeciwstawne dobre przyzwyczajenie okazywania zupełnej ufności i upewnienia w wierze, pokoju serca i umysłu oraz przyjemnego odpoczynku pod miłościwą opieką swego Ojca, z silnym postanowieniem, by już więcej się nie martwić — to nie zniechęcaj się, gdy czasem w tej walce, szczególnie na jej początku, potkniesz się i upadniesz. Bóg trzyma cię za rękę (jeżeli tylko Mu na to pozwalasz) i On cię znowu podźwignie (jeśli będziesz z Nim współpracował). „Wiele złego przychodzi na sprawiedliwego, ale z tego wszystkiego wyrwa go Pan” (Ps. 34:20). „Bo choć siedemkroć upada sprawiedliwy, przecie zaś powstaje” (Przyp. 24:16). „A to jest zwycięstwo, które zwyciężyło świat, wiara nasza” (1 Jana 5:4).

Zacznij z wiarą spoglądać na Boga a twoja rzekoma potrzeba martwienia się będzie stopniowo zanikać. W chrześcijańskim życiu rzeczywiście nie ma miejsca na zmartwienie, gdyż „tym którzy miłują Boga, wszystkie rzeczy dopomagają ku dobremu” a „jeśli Bóg za nami, któż przeciwko nam?” (Rzym. 8:28, 31). Ci, którzy martwią się, faktycznie obrażają Boga i objawiają swój brak wiary, czyli zaufania lub ufania Jemu. Zmartwienie jest tym wrogiem, który powinien zostać odparty przy każdym zbliżaniu się do nas.

NATYCHMIASTOWE ZAPRZESTANIE MARTWIENIA SIĘ

3. Zgodnie z trzecią zasadą powinniśmy skorzystać z najbliższej okazji, aby zaprzestać martwienia się i rozwijać silną wiarę — ufność lub zaufanie — w naszego Ojca i w Jego opatrnościową opiekę. TERAŻ jest właściwy czas na rozpoczęcie przezwyciężania tego złego nawyku polegającego na martwieniu się (Kaz. 9:10). Nie odkładaj tego na potem. „Zwlekanie jest złodziejem czasu”.

CODZIENNE ĆWICZENIE W ZWALCZANIU MARTWIENIA SIĘ

4. „Dobrze czyniąc nie słabiejmy” (Gal. 6:9), codziennie „bojuj on dobry bój wiary” (1 Tym. 6:12), pamiętając o tym, że „kto wytrwa do końca, ten zbawion będzie” (Mat. 24:13). Codzienne praktykowanie prawdziwej wiary w Boga (gdyż „bez wiary nie można podobać się Bogu” — Żyd. 11:6), nadziei zwycięstwa (która trzyma się jak kotwica „bezpieczna i pewna” — Żyd. 6:19) oraz doskonałej miłości (która „precz wyrzuca bojaźń, bo bojaźń ma udęczenie” — udęczenie zmartwienia, niepokoju, powątpiewania, złych przeczuc, obawy o przyszłość, strasznych przewidywań, itp. 1 Jana 4: 18), da nam zwycięstwo. Takie postępowanie nie pozostawi żadnego miejsca dla zmartwienia a tym sposobem zupełnie przełamie ten zły nawyk.

Jakąż cudowną siłę czerpiemy z Boskiej obietnicy zawartej w prorocztwie Izajasza 26:3, 4! „Człowieka polegającego na tobie zachowywaj w pokoju, w pokoju mówię, bo w tobie ufa. Miejcie nadzieję w Panu aż na wieki; boć w Panu, w Panu jest skała wieczna” — [skała wieków, zobacz uwagę na marginesie].

Te same cztery zasady mogą być zastosowane i do innych, wielkich lub małych, złych przyzwyczajeń. Zastosowanie dyscypliny, samokontroli i wytrwałości, nawet przy mało znaczących przyzwyczajeniach (Pieśni Sal. 2:15), przyniesie szczególne korzyści. Można to przyrównać do składek ubezpieczeniowych, jakie ktoś płaci za swój dom. Może mu się wydawać, że jest to nieopłacalne, bo nigdy mu się one nie

zwrócą. Lecz w przypadku pożaru jego uprzednie wpłaty zabezpieczą go przed poważną stratą.

Podobnie ktoś, kto obecnie przez skoncentrowaną uwagę, energiczną wolę i wyrzeczenie się zbędnych rzeczy, przełamuje codziennie swoje złe przyzwyczajenia a na ich miejscu rozwija odpowiednie dobre przyzwyczajenia, będzie we właściwym czasie zbierał plon dobrego charakteru a przez łaskę Bożą, życie wieczne w Królestwie Bożym, przez swego Zbawiciela Jezusa Chrystusa (2 Piotra 1:5—11). Taki, jak mocna wieża, będzie stał niewzruszony pośród burz życiowych, gdy wszystko wokół niego będzie upadać.

BS 73,74

PRZEWYCIĘŻANIE NAŁOGU PALENIA TYTONIU

POŚWIECONY chrześcijanin przez Chrystusa przedstawił swoje ciało jako ofiarę żywą, świętą (usprawiedliwioną przez wiarę w przelaną za niego krew Jezusa i dlatego), przyjemną Bogu, co jest jego rozumną służbą (Rzym. 12:1). Taki chrześcijanin zdaje sobie sprawę, że jego ciało obecnie jest świątynią Bożą, że Duch Boży mieszka w nim i nie powinien plugawić tej świątyni Bożej (1 Kor. 3: 16, 17; 6:19, 20).

Po poświęceniu się Bogu wszyscy dowiadujemy się w świetle Jego Słowa, że w naszym upadłym stanie ciągle jeszcze posiadamy więcej lub mniej złych nawyków, których musimy się pozbyć — mamy ich więcej niż z początku zdaliśmy sobie z tego sprawę. Szczerze pragniemy „oczyścić samych siebie od wszelkiej zmazy ciała i ducha”, dopełniając świątobliwości w bojaźni Bożej [pełną czci oceną Jego wielkość] 2 Kor. 7:1. Jeśli pragniemy przybliżyć się do Boga „z prawdziwym sercem w zupełności wiary”, to musimy mieć „oczyszczone serce od sumienia złego i omyte ciało wodą czystą” — „omyciem wody przez słowo” (Żyd. 10:22, 23; Efez. 5:26; Jana 3:5; 15:3).

Przypuśćmy, że ktoś stając się jednym z drogich dzieci Bożych obarczony jest nałogiem palenia tytoniu. Lecz odtąd chce on żyć nie dla siebie, ale dla Boga i Jezusa, który odkupił go tak wielką ofiarą (2 Kor. 5:15; 1 Piotra 4:2—6) i który oferuje mu życie wieczne. Pragnie on we wszystkich sprawach IM przypodobać się i być „przykładem wiernych” (1 Tym. 4:12). Wie, że palenie tytoniu jest szkodliwe dla zdrowia i zdaje sobie sprawę, że nie może palić „ku chwale Bożej” (1 Kor. 10:31), tak więc szczerze pragnie odzwyczaić się od tego złego nałogu, gdyż przyznaje, że w rzeczywistości jest to jedna z form grzechu przeciwko swemu poświęceniu się Bogu.

Używanie tytoniu jest pożądliwością (pragnieniem) ciała, uznaną zarówno przez lekarzy jak i powszechnie przez ludzi, za szkodliwą dla fizycznego zdrowia. Również jest ona szkodliwa dla duchowego dobra. Powiedziano nam, abyśmy „powstrzymywali się od cielesnych pożądliwości, które walczą przeciw duszy” (1 Pio-

tra 2:11). Im dłużej będziemy studiować Pismo Święte i starać się przemieniać (Rzym. 12:2) według wspaniałych wzorców prawdziwego życia chrześcijańskiego, tym bardziej będziemy pragnęli przewyciężyć ten zły nałóg, który stanowi zarówno cielesny jak i duchowy grzech. Palenie tytoniu także przeszkadza nam w służbie Ewangelii, gdyż wiele osób nieżyczliwie będzie przyjmować nasze przedstawianie Ewangelii wiedząc, że nie przewyciężyliśmy tego nałogu.

Można grzeszyć przeciw fizycznym jak i przeciw duchowym prawom Bożym. Jezus dokonując fizycznych uzdrowień często łączył chorobę z grzechem (zobacz np. Mat. 9:2—7). A po uzdrowieniu przy sadzawce Betesda niedołężnego człowieka z jego słabości, Jezus dowiódł, że to grzech doprowadził go do kalectwa, bo powiedział do niego „nie grzesz więcej, aby co gorszego na cię nie przyszło” (Jana 5:14).

Także i obecnie wiele chorób fizycznych jest skutkiem grzeszenia przeciwko fizycznym prawom Bożym. Jeśli masz możliwości wyboru a mimo to wielokrotnie (zwłaszcza świadomie) spożywasz szkodliwe pokarmy i napoje, czy nawet dobre pokarmy w nadmiarze, to grzeszysz przeciwko własnemu ciału i w odpowiednim czasie poniesiesz takie lub inne złe następstwa. Udowodniono, że nikotyna i smoły pochodzące z palenia tytoniu w różny sposób szkodzą zdrowiu i są główną przyczyną raka płuc, jak również czynnikiem potęgującym wiele innych dolegliwości. „Bo kto sieje ciało swemu, z ciała żąć będzie skażenie” (Gal. 6:8). „Niechże tedy nie króluje grzech w śmiertelnym ciele waszym, żebyście mu posłuszni byli w pożądliwościach jego” (Rzym. 6:12). „Wszelka niesprawiedliwość jest grzech” (1 Jana 5:17). „Ocućcie się ku sprawiedliwości a nie grzeszcie” (1 Kor. 15:34).

Palenie tytoniu jest pragnieniem doznania cielesnego zadowolenia, zaspokojenia swoich zmysłowych, fizycznych, cielesnych pożądliwości. Zanim zostaliśmy ożywieni przez Świętego Ducha Bożego, „chodziliśmy według zwyczaju świata tego ... między którymi i my wszyscy obcowaliśmy niekiedy w pożądliwościach ciała

naszego, czyniąc to, co się podobało ciału i myślom i byliśmy z przyrodzenia dziećmi gniewu, jako i drudzy” (Efez. 2:1—3). Lecz Apostoł Piotr mówi nam „Aby już więcej nie cielesnym pożądliwościom, ale woli Bożej żył ostatek czasu w ciebie. Albowiem dosyć nam, żeśmy przeszłego czasu żywota popełniali lubości pogan ... Jako synowie posłuszni, którzy się nie przypodobywaacie przeszłym w nieumiejętności waszej pożądliwościom; Ale jako ten, który was powołał, święty jest, i wy bądźcie świętymi we wszelkim obcowaniu” (1 Piotra 4:2, 3; 1:14, 15).

Doznając w świetle Słowa Bożego i ożywczego wpływu Jego świętego Ducha, szczerego pragnienia przewycięzania złego nałogu palenia tytoniu, dziecko Boże powinno postąpić w zdecydowany i bezkompromisowy sposób z tym swoim wrogiem ciała i ducha jak i z innymi swoimi złymi nałogami. Bóg zarządził, że „grzech nad wami panować nie będzie” (Rzym. 6:14), i obiecał, że „Jeżlibyśmy wyznali grzechy nasze, wierny jest Bóg i sprawiedliwy, aby nam odpuścił grzechy i oczyścił nas od wszelkiej nieprawości” (1 Jana 1:9).

Możesz toczyć ciężką walkę ze swoimi cielesnymi pożądliwościami, lecz pamiętaj o Boskiej obietnicy oczyszczania cię i polegaj na Jego mocy, która jest dostateczna i nigdy nie zawodzi. Natychmiast przerwij swój zły nałóg palenia tytoniu. Zazwyczaj przez kilka pierwszych dni toczy się najtrudniejszą walkę. W większości przypadków po pięciu dniach pożądanie jest wyraźnie mniejsze, a po dziesięciu dniach możesz być pewny zwycięstwa. Wypijaj sześć do ośmiu szklanek wody pomiędzy posiłkami, by wypłukać nikotynę ze swego ciała. Nie siadaj w wygodnym fotelu po posiłkach, gdyż to zachęca do palenia. Wyjdź, przespaceruj się, oddychaj głęboko i bądź tak aktywnym jak tylko to jest rozsądnie możliwe. Przez pewien czas, szczególnie przez pierwsze dwa tygodnie dobrym sposobem jest unikanie tak dalece, o ile to jest rozsądnie możliwe, wszelkich posiłków mięsnych, smażonych pokarmów, przypraw i deserów — żadnych cukierków, ciast, ciasteczek lub lodów. Należy jadać wszelkie owoce, ziarna, warzywa, orzechy. Pokarmy nie gotowane zawierają więcej witamin niż gotowane a owoce są najlepszym pokarmem na oczyszczenie krwi. W księgarniach dostępne są broszury z pomocnymi wskazówkami w tej sprawie.

Znajdziesz wiele pomocy stosując te cztery zasady, które zostały podane w poprzednim artykule. Gdy porzucisz nałóg palenia tytoniu, bądź stanowczym, by nigdy do niego nie powrócić. Nigdy nie poddaj się pokusie zapalenia „tylko jeszcze jednego papierosa”. Nie bądź ta-

kim jak Mark Twain, który powiedział, „Łatwo jest przestać palić, ja robię to sto razy na dzień”. Skieruj swoje uczucia ku wyższym rzeczom (Koi. 3:2). Ciesz się z tego, że uwolniłeś się z niewoli tego nałogu i nie wracaj do tych słabych i nędznych żywiołów i do wynikającej z nich niewoli (Gal. 4:9). Nie tęsknij do tego, co z zadowoleniem porzuciłeś dla Pana. Przypomnij sobie o żonie Lota!

O ile to jest rozsądnie możliwe unikaj zadymionego powietrza i palących przyjaciół, nigdy nie bierz pierwszego papierosa, ale mów „Nie, dziękuję, przestałem palić”. To wzmocni twoją pozycję u przyjaciół i również- u siebie samego. Nigdy nie pozwól się osłabić ani ponownie usidlić.

Zwróć uwagę na następującą wypowiedź podaną w czasopiśmie „These Times” z lipca 1973 roku:

NIE MA BEZPIECZNEGO POZIOMU PALENIA TYTONIU

„Nie ma takiego poziomu palenia tytoniu, który byłby bezpieczny” mówi dr Alton Ochsner, starszy, konsultant w Oddziale Chirurgicznym Kliniki Ochsnera.

Dr Ochsner, uprzednio także profesor chirurgii na Uniwersytecie w Tulane i jeden z pierwszych autorytetów medycznych zajmujących się badaniem skutków palenia tytoniu, podał swoje oświadczenie w marcowym numerze czasopisma „Smoke Signals”.

Według dr Ochsnera, najlepszym sposobem uniknięcia złych skutków palenia tytoniu jest całkowite zaprzestanie palenia. „Mając duże doświadczenia w leczeniu pacjentów, jestem przekonany, że najlepszym sposobem zaprzestania palenia jest całkowita abstynencja a nie tylko ograniczanie palenia” mówi dr Ochsner, który dokonał około 2500 operacji u pacjentów chorych na raka płuc.

„Szczególnie jest to istotne u tych osób, które dużo paliły i nastąpiły u nich zmiany, które czynią ich bardziej wrażliwymi na skutki ciągłego palenia, nawet wówczas, gdy ograniczyli palenie tytoniu”. Dr Ochsner mówi, że u niektórych osób cofnęły się oznaki głodu nikotynowego. Natomiast główny problem stanowią próby przełamania zwyczaju ponawiania palenia papierosów. Ten zwyczaj jest powodem, że „przez długi okres czasu, były palacz może mieć chęć zapalenia papierosa”, mówi dr Ochsner.

„Bez względu na to nie należy się zaciągać, ponieważ w takim przypadku istnieje możliwość powrotu do palenia. Dla nałogowego palacza zapalić jednego papierosa jest tak samo ryzykowne, jak dla alkoholika wypić jeden kieliszek”.
BS '73, 77.

CIEKAWY WIADOMOŚCI

ODKRYTO NIEZNANY MANUSKRYPT JÓZEFUSA ZE WZMIANKĄ O JEZUSIE CHRYSTUSIE

W dziele Józefa Flawiusza pt. „Dawne Dzieje

Izraela” księga XVIII, rozdz. III, jest wzmianka tego żydowskiego historyka o Jezusie Chrystusie następującej treści:

„W tym czasie żył Jezus, człowiek mądry, jeżeli w ogóle można go nazwać człowiekiem.