

Načela Dobrog Zdravlja

Edukacija o načelima dobrog zdravlja nikada nije bila potrebija. Unatoč iznimnom napretku na područjima koja se tiču udobnosti življenja, pa čak i liječenja bolesti, uznemiruje opadanje tjelesne snage i izdržljivosti kod ljudi. Ono zahtjeva pozornost svih kojima je stalo do vlastite, i do dobrobiti njihovih bližnjih.

Sedam od svakih deset bolesti uzrokovano je načinom života. Sve što činimo, i ono što biramo ne činiti, donijet će nam ili zdravlje ili bolest. Još je gora činjenica da, kad se razbolimo, mnogi se ne žele potruditi istražiti uzrok svoje bolesti. Glavna im je briga riješiti se boli i nelagode. Stoga odlaze k liječniku kako bi dobili tabletu kojom će djelovati protiv posljedica svojih postupaka, a bez promjene svojih nezdravih navika. Ukoliko se povoljni rezultati ne vide trenutačno, poseže se za nekim drugim lijekom, a njegove se moguće nuspojave suzbijaju novim tabletama.

Naša umjetna civilizacija potiče korištenje svakakvih zala koja pogubno djeluju na čvrsta načela. Većina nas brine se o svome vanjskom izgledu i pojavi, umjesto da se brinemo o unutarnjem zdravlju našeg tijela. Neumjerenost, zločin, bolest, tuga i nesreća su posvuda. Zakone zdravlja mnogi krše iz neznanja, ali bi ipak većina trebala znati bolje se ponašati. Ona bi morala postati svjesna važnosti stjecanja znanja o postizanju i održavanju dobrog zdravlja.

Najbolja pomoć u rješavanju ovog problema jest educirati ljude o ispravnim načelima zdravog življenja. Ljude je potrebno naučiti da obnavljajuću i iscjeljujuću snagu traže u prirodi. Bolest je način kako nas priroda oslobađa od uvjeta nastalih kršenjem zakona zdravlja. U slučaju pojave bolesti potrebno je utvrditi njezin uzrok. Nezdrave uvjete potrebno je promijeniti, pogrešne navike ispraviti. Tada prirodi treba pomoći dok nastoji izbaciti nečistoće i ponovo uspostaviti ispravne uvjete u tjelesnom sustavu.

Jednostavna prirodna načela iscjeljenja nalazimo u čistom zraku, sunčevoj svjetlosti, umjerenosti, odmoru, tjelovježbi, ispravnoj prehrani, korištenju vode, povjerenju u Božju moć – ovo su istinski lijekovi. (Za više detalja o svakom od ovih osam zakona zdravlja, pišite nam na adresu navedenu na kraju ovog traktata). Svatko bi trebao poznavati ljekovita sredstva iz prirode i njihovu primjenu. Od osnovne je važnosti razumjeti načela koja se tiču liječenja bolesnih, te imati i praktičnu obuku, koja će nam omogućiti ispravno korištenje ovih znanja.

Međutim, korištenje prirodnih ljekovitih sredstava iziskuje određenu količinu pažnje i truda, koje mnogi nisu spremni uložiti. Prirodni procesi izgradnje i iscjeljenja postupni su, te se nestrpljivima mogu činiti sporima. Odricanje od štetnih užitaka zahtjeva žrtvu. No, na kraju će se ustanoviti da priroda, kada je nesputana, dobro i mudro obavi svoj posao. Oni koji ustraju u poslušnosti njezinim zakonima, požnjeti će nagradu u vidu zdravlja i tijela i uma.

Općenito se premalo pozornosti pridaje očuvanju zdravlja. Daleko je bolje bolest spriječiti nego li znati kako ju liječiti kada se pojavi. Za vlastito, i za dobro cijelog čovječanstva, dužnost je svakog pojedinca informirati se o zakonima života, te ih savjesno izvršavati. Svi trebaju biti upoznati s najdivnijim od svih organizama, ljudskim tijelom. Trebaju razumjeti funkcije različitih organa, te njihovu međuzavisnost u ispravnom zajedničkom funkcioniranju. Potrebno je proučavati utjecaj uma na tijelo i tijela na um, te zakone koji ovime upravljaju.

Nikada nije na odmet podsjetiti da zdravlje ne ovisi o slučajnosti. Ono je rezultat poslušnosti zakonu. Natjecatelji u sportskim igrama i ispitima izdržljivosti ovo dobro znaju. Oni se vrlo pažljivo pripremaju. Podliježu temeljitom treningu i strogoj disciplini. Svaka je tjelesna navika pažljivo regulirana. Oni znaju da bi zanemarivanje, pretjerivanje, ili nepažnja, koja oslabljuje ili onemogućuje bilo koji organ ili tjelesnu funkciju, sigurno dovela do poraza.

Koliko je onda važnija ovakva briga za uspjeh u životnim borbama. Mi ne sudjelujemo u igrokazima. O ratu koji vodimo ovise vječni rezultati. Suprotstavljamo se nevidljivim neprijateljima. Zli anđeli nastoje ovladati svakim ljudskim bićem. Što god šteti zdravlju, ne samo da slabi tjelesnu snagu, nego ima tendenciju slabiti i mentalne i moralne snage. Zadovoljavanje bilo koje nezdrave navike otežava nam razlikovati ispravno od pogrešnog, a samim time i opirati se zlu. Time se povećava opasnost od neuspjeha i poraza.

Često se molimo za povrijeđene, tugujuće, obeshrabrene i to je, naravno, ispravno činiti. Trebali bismo se moliti da Bog prosvijetli zamračeni um, i utješi tugujuće srce. Ali Bog uslišava molitve onih koji se (svojevoljno) postavljaju u kanal Njegovih blagoslova. Dok molimo za one koji tuguju, mi ih trebamo ohrabriti da pomažu onima kojima je pomoć potrebija nego njima. Dok pokušavaju pomoći drugima, tama u njihovim srcima bit će raspršena. Dok tješimo druge utjehom kojom smo i sami utješeni, blagoslovi se vraćaju k nama.

Neka bolesni koji leže u bolnicama ili kod kuće pružaju suosjećanje drugima, umjesto da ga samo traže za sebe. Neka se teret vaše vlastite slabosti, tuge i boli položi na milostivog Gospodina. Otvorite svoje srce Njegovoj ljubavi, a zatim neka ona teče prema drugima. Sjetite se da svi imaju teškoće s kojima se teško nositi, kušnje kojima je teško odoljeti, te i vi možete učiniti nešto da im ih olakšate. Izražavajte zahvalnost za blagoslove koje imate. Pokažite da cijenite pažnju koju primete. Neka vam srce bude ispunjeno dragocjenim Božjim obećanjima, kako biste u ovom blagu mogli nalaziti riječi kojima ćete drugima pružiti utjehu i snagu. Tako ćete oko sebe stvoriti ozračje koje će drugima biti od pomoći i ohrabrujuće. Neka vaš cilj bude blagoslivljati one koji vas okružuju, i naći ćete načine kako im pomoći, kako članovima svoje obitelji, tako i drugima.

Dobra su djela dvostruki blagoslov. Ona koriste i onome koji ih čini i onome kome su učinjena. Svjesnost o ispravnom djelovanju jedan je od najboljih lijekova za oboljela tijela i umove. Kada je um slobodan i sretan zbog osjećaja dobro obavljene dužnosti, i zadovoljstva što smo drugima pružili sreću, taj radosni i ohrabrujući utjecaj čitavom biću udahnjuje novi život.

Ako se vaš um žalosti zbog boli, ne pokušavajte misliti. Znae da vas Isus voli. On razumije vaše slabosti. Njegovu volju možete vršiti i jednostavnim oslanjanjem na Njega. Ne zaboravite, pjesma je jedno od oružja koje uvijek možemo koristiti u borbi protiv kušnje i obeshrabrenja. Dok tako otvaramo svoje srce sjaju Spasiteljeve prisutnosti, bit ćemo zdravi i imati Njegov blagoslov.

"Hvalite Gospoda, jer je dobar, jer vječno traje milosrđe njegovo! Tako neka govore otkupljenici Gospodnji, koje je otkupio iz vlasti neprijatelja." Psalmi 107:1-2.

"Pjevajte mu, slavite ga, govorite o svim čudesima njegovim! Hvalite se svetim imenom njegovim, neka se veseli srce onih koji traže Gospoda!" Psalmi 105:2-3.

"Jer je nasitio dušu praznu, dušu gladnu napunio je okrepom. Drugi su sjedili u tami i u sjeni smrtnoj, ležali su okovani u bijedu i gvožđe...Povikaše u tjeskobi svojoj Gospodu, on ih oslobodi od nevolje njihove. Izvede ih iz tame i sjene smrtno i rastrga okove njihove. Neka hvale Gospoda za milost njegovu, za čudesa njegova među ljudima!" Psalmi 107:9-15.

Činjenica je da naše misli i osjećaji uzrokuju da naše tijelo otpušta kemijske spojeve koji utječu na čitavo naše biće – bilo na dobro ili na loše. Jednako je tako činjenica da naše misli i osjećaji ojačaju ukoliko ih izgovorimo. Znamo da riječi izražavaju misli, no također je istina i da misli slijede riječi. Kada bismo više izražavali svoju vjeru, kada bismo se više radovali blagoslovima koje znamo da imamo – velikoj Božjoj milosti i i ljubavi – tada bismo dobili jaču vjeru i veću radost. Nijedan jezik ne može izraziti, nijedan ograničeni um ne može shvatiti blagoslov koji dolazi kada cijenimo Božju ljubav i dobrotu. Čak i na zemlji možemo imati radost kao nepresušan izvor, jer ga napajaju tokovi koji teku iz Božjeg prijestolja.

Naučimo stoga svoja srca i usne da hvale Boga zbog Njegove neusporedive ljubavi. Naučimo svoje duše da se nadaju i borave u svjetlosti što isijava s križa na Golgoti. Nikada ne bismo trebali zaboraviti da smo djeca nebeskog Kralja, sinovi i kćeri Gospoda nad vojskama.

"Stalna mogućnost odmora u Bogu naša je povlastica. Mir Božji neka vlada u srcima vašim,... i zahvalni budite!" Kološanima 3:15. Zaboravimo stoga naše teškoće i nevolje, i slavimo Boga što nam je dao priliku da živimo na slavu imena Njegova. Neka svježi blagoslovi svakoga novog dana u našim srcima probude hvalu za ove znakove Njegove ljubavi i brige. Kada ujutro otvorite oči, zahvalite Bogu što vas je čuvao tijekom noći. Zahvalite Mu za mir u vašim srcima koji vam je dao. Ujutro, u podne i uvečer, neka se vaša zahvalnost, kao slatki miris, uznesu na nebo.

Kada vas netko upita kako ste, ne pokušavajte smisliti nešto tužno kako biste pridobili njihovo suosjećanje. Ne govorite o svom manjku vjere, tugama i patnjama. Kušać (Sotona) uživa kad čuje ovakve riječi. Kada govorimo o tužnim temama, slavimo upravo njega. Ne trebamo razmišljati o Sotoninoj velikoj moći da nas savlada. Često se, govoreći o njegovoj moći i snazi, predajemo u njegove ruke. Umjesto toga, govorimo radije o velikoj Božjoj moći, kojom On uz sebe veže svo naše zanimanje. Pričajte o nenadmašivoj Kristovoj snazi i govorite o Njegovoj slavi. Cijelo se nebo zanima za naše spasenje. Tisuće tisuća i deset tisuća puta deset tisuća Božjih anđela imaju zadatak služiti onima koji će naslijediti spasenje. Oni nas čuvaju od zla, i zadržavaju sile tame koje žele naše uništenje. Nemamo li, dakle, razloga biti zahvalni u svakom trenutku, zahvalni čak i onda kada nam se čini kako su nam na životnom putu samo teškoće?

Objasnite ljudima da, živjeti znači poštovati (slušati i vršiti) Božje zapovijedi. Bog je uspostavio zakone prirode, no njegovi zakoni nisu proizvoljni prohtjevi. Svaki "Ne (učini)...", bilo u vidu prirodnoga bilo moralnoga zakona, u sebi podrazumijeva (sadrži) i obećanje. Ukoliko zahtjev poslušamo i vršimo, naše korake pratit će blagoslov. Bog nas nikada ne prisiljava da postupamo ispravno, već nas želi sačuvati od zla i odvesti nas ka dobru.

Bog nam je obznaniio zakone koji se odnose na naše tjelesno i duhovno blagostanje; uz uvjet poslušnosti, On nas uvjerava da će "od tebe maknuti svaku bolest". Ponovljeni 7:15.

"Privijte k srcu sve riječi što vam ih danas svečano nalažem". "Jer su život onima koji ih nalaze, i zdravije svemu tijelu njihovu". Ponovljeni 32:46; Izreke 4:22.

Bog želi da dosegne standard savršenstva koji nam je omogućen Kristovim darom. Poziva nas da izaberemo pravu stranu, povežemo se s nebeskim silama, i usvojimo načela koja će obnoviti Božju sliku u nama. U svojoj pisanoj Riječi i u velikoj knjizi prirode, otkrio nam je načela života. Naš je zadatak da usvojimo znanja o ovim načelima, te da kroz poslušnost surađujemo s Njim u obnavljanju i tjelesnog i duševnog zdravlja.

Saznanje da trebamo biti hramom Božjim, prebivalištem otkrivenja Njegove slave, trebalo bi nam služiti kao najveći poticaj da čuvamo i razvijamo tjelesne snage. Čudesno je, i predivno Bog stvorio ljudski sklop, te On od nas traži da ga proučavamo, razumijemo njegove potrebe, te damo svoj doprinos u njegovu očuvanju od ozljeda i onečišćenja.

Naša su tijela Kristovo otkupljeno vlasništvo, i nije nam data sloboda da s njima postupamo kako nam drago. Svi koji razumiju zakone zdravlja, trebali bi shvatiti i svoju obavezu pridržavanja tih zakona koje je Bog uspostavio u njima. Poslušnost zakonima zdravlja treba postati pitanje osobne odgovornosti. Posljedice prekršenog zakona trebamo snositi jedino mi sami.

Za svoje postupke i navike, svatko od nas treba, pojedinačno i osobno, odgovarati Bogu. Stoga se ne trebamo pitati: "Što svijet čini?", već "Kako ću se ja, kao pojedinac, odnositi prema ovom boravištu koje mi je Bog dao?"

Tijelo je jedini medij kroz koji se um i duša razvijaju, izgrađujući tako karakter (ličnost) osobe. Iz tog razloga, neprijatelj duša (Sotona) usmjerava svoje kušnje ka slabljenju i smanjenju tjelesnih snaga. Uspjeh na ovom području, za njega znači predaja čitavog bića zlu.

Ukoliko nisu vođene višom silom, sklonosti naše tjelesne prirode sasvim će sigurno rezultirati propadanjem i smrću. Tijelo je potrebno podčiniti. Vladati trebaju više sile u biću. Voljom je potrebno nadzirati strasti, a ona sama treba biti pod Božjim nadzorom. Vodeću ulogu u našim životima treba imati kraljevska moć razuma, posvećena božanskom milošću.

Božji zahtjevi trebaju postati dio naše savjesti. Ljudi, i muškarci i žene, bi trebali osvijestiti dužnost ovladavanja samim sobom, potrebu za (tjelesnom i duhovnom) čistoćom, potrebu za slobodom od svakog izopačenog nagona i nezdrave navike. Kod ljudi je potrebno pobuditi svijest o tome da su sve njihove tjelesne i umne sposobnosti dar od Boga, te da ih trebaju čuvati u najboljem mogućem stanju kako bi služile Njemu.

U drevnom žrtvenom sustavu, koji je simbolički prikazivao evanđelje, nijedna se okaljana žrtva nije smjela prinijeti Bogu na oltar. Žrtva koja je predstavljala Krista morala je biti bez mane. Riječ Božja ukazuje na ovo kao na ilustraciju onoga kakva bi Božja djeca trebala biti – "živa žrtva" koja je "sveta i bez ijedne mane", te je samim time "ugodna Bogu". Rimljanima 12:1; Efežanima 5:27.

Bez Božje sile, nijednu istinsku i iskrenu promjenu ne bi bilo moguće postići. Pregrade što ih ljudi postavljaju naspram urođenih i stečenih sklonosti nisu ništa jače od pješčanog nanosa spram bujice. Oduprijeti se kušnjama, i izvana i iznutra, nije moguće sve dotle dok ne prihvatimo Krista kao našega Spasitelja i dok njegov život ne postane glavna snaga u našem životu.

Krist je došao na ovaj svijet i živio Božji zakon, upravo kako bismo mi mogli savršeno ovladati prirodnim sklonostima koje kvare dušu, te ih savladati. Kao Liječnik i duše i tijela, On nam daje pobjedu nad žudnjama protiv kojih se borimo. On je osigurao svaki način i sredstvo kako bismo mi mogli imati puninu zdravlja i ličnosti (karaktera).

Pedesetosmo poglavlje knjige proroka Izaije, recept je za liječenje bolesti i tijela i duše. Ukoliko želimo zdravlje i istinsku radost življenja, moramo primijeniti pravila data u ovom dijelu Pisma. O službi koja je Njemu ugodna i njezinim blagoslovima, Gospod kaže:

"Ne znači li to podijeliti kruh svoj s gladnima, uvesti pod krov svoj beskućnike, odjenuti onog koga vidiš gola i ne kriti se od onog tko je tvoje krvi. Tad će sinut' poput zore tvoja svjetlost, i zdravlje će tvoje brzo procvasti. Pred tobom će ići tvoja pravda, a Slava Gospodnja bit će ti nagrada. Vikneš li, Jahve će ti odgovorit, kad zavapiš, reći će: 'Evo me!'. Ukloniš li iz svoje sredine jaram, ispružen prst i besjedu bezbožnu, dadeš li kruha gladnome, nasitiš li potlačenog, tvoja će svjetlost zasjati u tmuni i tama će tvoja kao podne postati: Jahve će te vodit' bez prestanka, silit će te u sušnim krajevima. On će krijepit' kosti tvoje i bit ćeš kao vrt zaliven, kao studenac kojem voda nikad ne presuši." Izaija 58:7-11.