

MŁODZIEŻOWY TYDZIEŃ MODLITWY

16-23 MARCA 2024

DZIAŁAJ W SWOIM MIEŚCIE

Młodzież przemieniająca swoje miasto

Pastor S. Yeury Ferreira

S. Yeury Ferreira, ordynowany pastor Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego, posiada tytuł magistra z zakresu przywództwa, teologii systematycznej oraz biblijnego kaznodziejstwa, a także doktorat z kaznodziejstwa uzyskany na Andrews University. Jego doświadczenie zawodowe obejmuje pracę w roli pastora i ewangelisty, a obecnie zajmuje stanowisko Kierownika Sekretariatu Osób Hiszpańskojęzycznych w Diecezji Nowojorskiej Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego. Jest również cenionym autorem, którego dorobek obejmuje książki takie jak: „Życ bez strachu” – Misijną Książkę roku 2021 w Wydziale Północnoamerykańskim oraz „Głóście Ewangelię”. Wraz ze swoją żoną Mariel, mają dwójkę dzieci: Ernesto i Elizabeth.

1. Czy Bóg kocha twoje miasto?

(Ewangelia Mateusza 9,36)

Czy Bóg kocha twoje miasto? Dzisiaj spróbujemy znaleźć odpowiedź na to pytanie. Najpierw przyjrzyjmy się jednak kilku ciekawostkom na temat miast. Miasto to obszar charakteryzujący się wysoką gęstością zaludnienia oraz rozbudowaną infrastrukturą, pełniący rolę kluczowego ośrodka finansowego, kulturalnego i politycznego. To przestrzeń, w której niebo przecinają wieżowce, a życie tętni w rytmie szerokich alei, zaawansowanych systemów komunikacji miejskiej i bogatej oferty usług. Ponadto, miasta wyróżniają się niezwyklej mozaiką kulturową, będąc areną dla innowacji oraz rozwoju edukacyjnego i zawodowego.

Przyjrzyjmy się teraz niektórym z największych metropolii na świecie:

- Tokio, serce Japonii, jest jednym z najgęściej zaludnionych miejsc na globie, wyróżniającym się swoją zaawansowaną technologią i futurystycznym krajobrazem.
- Nowy Jork, amerykański tygiel kulturowy, stanowi globalne centrum finansów, handlu i popkultury.
- Londyn, stolica Wielkiej Brytanii, to historyczne miasto mające wpływ na światową gospodarkę i politykę.
- Pekin, stolica Chin, odgrywa kluczową rolę w polityce i kulturze.
- Sao Paulo, pulsujące serce Brazylii, jest wiodącym ośrodkiem handlowym i kulturalnym Ameryki Południowej.
- Mumbai, dynamicznie rozwijająca się stolica finansowa Indii, jest kluczowym graczem azjatyckiej gospodarki.
- Lagos, nazywane finansowym i kulturalnym sercem Afryki, jest nigeryjską metropolią pełną energii i różnorodności.

Z jakimi wyzwaniem mogą zmierzać się mieszkańcy tych wielkich miast w codziennym życiu?

Życie miejskie, często idealizowane na ekranach kin, skrywa za swoją błyszczącą fasadą znacznie bardziej skomplikowaną rzeczywistość. Mieszkańcy wielkich miast mogą zmagać się ze stresem wynikającym z szybkiego tempa życia, chaotycznego ruchu ulicznego, a także poczuciem samotności, mimo otaczającego ich tłumu ludzi. Brak głębokich relacji, presja nieustannej rywalizacji i oczekiwanie sukcesu mogą prowadzić do niepokoju i depresji. Oto mroczna strona metropolitalnego życia.

Jest jednak promyk nadziei – **Bóg kocha miasta wraz z ich mieszkańcami, niezależnie od wyzwań, z którymi się mierzą.** Wierzymy, że Bóg jest głęboko poruszony widokiem ludzi przeżywających trudności i pragnie im okazać Swoją miłość. Jak więc możemy dostrzec Bożą miłość wobec miast? Przyjrzyjmy się trzem sposobom, w jakie Bóg ją okazuje.

I. Bóg wysła posłańców do miast

Czy wiesz, że pierwsza wzmianka w Biblii o mieście odnosi się do konstrukcji wzniesionej przez Kaina, który nazwał ją imieniem swojego syna, Henocha (I Księga Mojżeszowa 4,17 EIB)? Henoch wywodził się z rodziny o burzliwej historii, a jego potomkowie byli założycielami miast, w których rozgrywały się wydarzenia pełne skandali dotyczących zarówno zawłołości małżeńskich, jak i aktów przemocy. Ale miasta te przysłużyły się również rozwojowi muzyki oraz sztuki.

Po wielkim potopie, mimo nadziei na odnowę, potomkowie Noego budowali miasta, które szybko zyskiwały złą sławę, zwłaszcza te założone przez synów Chama (I Księga Mojżeszowa 10,6-12 EIB). Symboliczne apogeum dążeń do osiągnięcia sławy zostało wyrażone podczas próby wzniesienia Wieży Babel (I Księga Mojżeszowa 11,4 EIB).

W Biblii opisanych jest wiele miast, wśród których wyróżniają się takie jak: Babilon, Ur Chaldejskie, Sodoma, Gomora, Niniwa oraz Jerozolima. Wiele z tych miejsc było znanych ze zła i grzechu. Jednakże, nawet w obliczu licznych katastrof i trudności, Bóg nie odwrócił od nich swojej uwagi. Zamiast tego, posyłał Swoich wysłanników z wiadomościami pełnymi współczucia i propozycjami odnowy. Doskonale ilustruje to historia Jonasza (warto przestudiować Księgę Jonasza).

Bóg wezwał Jonasza i polecił mu, by udał się do Niniwy, aby ostrzec jej mieszkańców. Niniwa, jak opisuje Księga Nahuma 3,1 (EIB), była miastem naznaczonym przemocą i zepsuciem do tego stopnia, że według starożytnych relacji jej królowie stosowali wobec swoich wrogów ekstremalne formy tortur. Sytuacja w Niniwie osiągnęła punkt, który można by określić jako głęboko niepokojący.

Pomimo ich przemocy i niegodziwości, Bóg nie zamierzał porzucić mieszkańców Niniwy. Zamiast tego, dał im szansę na zmianę, wysyłając do nich proroka Jonasza z ostrzeżeniem. W rezultacie, mieszkańcy Niniwy zdecydowali się na pokutę i odwrócili się od swoich grzechów (Księga Jonasza 3,5-10 EIB).

Bóg pragnie nawrócenia i przemiany także współczesnych miast, dlatego kontynuuje misję posyłania swoich wysłanników: „Otóż powiedz im: Na moje życie – oświadcza Wszechmocny PAN

– śmierć bezbożnego człowieka nie sprawia mi przyjemności. Zależy mi raczej na tym, by bezbożny odwrócił się od swego postępowania – i żył! Zawróćcie więc! Zawróćcie ze swoich niegodziwych dróg! Dlaczego macie umierać, domu Izraela?” (Księga Ezechiela 33,11 EIB).

To przesłanie nie ogranicza się jedynie do przeszłości. Nawet dzisiaj Bóg wyraża pragnienie, aby nastąpiły w naszych miastach zmiany. Zwraca się do nas jak gdyby mówił: „Pragnę poprawy warunków życia w waszych miastach. Zachęcam was do pokuty i dążenia do lepszego jutra”.

Zastanów się nad swoim miastem. Może ono obfitować w dobro, lecz zarazem zmagać się z problemami, wyzwaniem czy przestępczością. Mimo to, Bóg nieustannie wysyła do nas swoich posłańców, by objawiali Jego miłość i przekazywali słowa: „Jestem z wami! Zmieńmy to razem”.

Jeżeli kiedykolwiek zastanawiałeś się, czy Bóg interesuje się losem twojego miasta, odpowiedź jest jednoznaczna: tak! Bóg pragnie, by każde miasto stało się przestrzenią, gdzie ludzie mogą żyć w harmonii, dobrostanie i pokoju. Chce, aby osoby takie jak Ty przyczyniały się do realizacji tej wizji. Zatem podejdź do tego zadania z zapalem i stań się siłą napędową pozytywnych przemian w swojej społeczności!

Pamiętaj, że Bóg ma moc, aby odmienić los nawet tych miast, które wydają się być najbardziej odporne na zmiany czy pogrążone w chaosie. To właśnie jest wyraz Jego miłości w praktyce!

II. Bóg okazuje współczucie wobec miast

Bóg nie ogranicza się jedynie do wysyłania posłańców; okazuje również współczucie wobec mieszkańców miast, szczególnie w chwilach, w których przeżywają oni trudności. Przeczytajmy fragment z Ewangelii Mateusza 9,35-36:

„Faryzeusze jednak byli zdania, że Jezus wygania demony za pośrednictwem władcy demonów. W ten sposób Jezus obchodził wszystkie miasta i wioski, nauczał w miejscowych synagogach, głosił dobrą nowinę o Królestwie i uzdrawiał wszelkie choroby oraz wszelkie niedomagania” (EIB).

Co właściwie oznacza współczucie innym? W najprostszych słowach, to zdolność do wczuwania się w sytuację drugiej osoby, zrozumienia jej trudności i bólu. Bóg obdarza głębokim współczuciem mieszkańców miast, zwłaszcza tych przeżywających trudne chwile.

Twoje miasto, choć pełne zamieszania i samotności, jest także miejscem, gdzie Bóg się nieustannie objawia. W obliczu samotności, stresu, chorób i innych wyzwań, Bóg zawsze jest z nami. Jezus,

przemierzając miasta, nauczając i uzdrawiając, był poruszony widokiem ludzi w potrzebie. Swoim działaniem wyrażał słowa: „Jestem tu. Nie jesteście sami”.

Gdy zatem znajdziesz się w sytuacji, która przytłacza cię z powodu wydarzeń w Twoim mieście, pamiętaj, że Bóg cię rozumie i współczuje Tobie oraz wszystkim, którzy są w potrzebie.

Niezależnie od zawilóści życia miejskiego, Bóg jest zawsze gotów towarzyszyć nam i okazywać swoją troskę. To jest esencja prawdziwej miłości w działaniu.

III. Bóg przemienia miasta

Dotychczas rozmawialiśmy o tym, jak Bóg angażuje się w życie miast poprzez wysyłanie Swoich posłańców i okazywanie współczucia mieszkańcom. Jednak możliwości Bożego działania sięgają jeszcze dalej. Bóg posiada niezrównaną zdolność do transformacji miast i ich ludzi. Przykładem tego jest historia Saula z Tarsu.

Podczas podróży do Damaszku, z zamiarem prześladowania chrześcijan, Saul doświadczył przełomowego momentu – spotkania z Jezusem. To wydarzenie, opisane w *Dziejach Apostolskich* 9,1-6, radykalnie odmieniło jego życie. Saul, niegdyś zagorzały przeciwnik chrześcijaństwa, przeszedł niezwykłą przemianę, stając się Pawłem, jednym z najbardziej wpływowych apostołów w historii.

Saul, zacięty prześladowca chrześcijan, przeżył niezwykłą transformację, stając się wybitnym głosicielem Ewangelii i zakładając wiele kościołów. Bóg przekształcił Saula w osobę o zupełnie nowej tożsamości.

Czego uczy nas ta historia? Bóg posiada niezwykłą siłę i jest w stanie przemienić nie tylko pojedyncze osoby, ale również całe wspólnoty i miasta. Przykład Saula pokazuje, że dzięki Bożej łasce możliwa jest każda zmiana. Jeżeli dostrzegasz potrzebę odnowy w Twoim mieście, pamiętaj, że Bóg jest mistrzem nowych początków i przemian. Działa niczym artysta, który przekształca rzeczywistość w coś o wiele lepszego.

Podsumowanie

Bóg darzy miasta szczególną miłością. W całej Biblii widzimy, jak wysyła do nich Swoich posłańców, okazuje im miłość oraz współczucie, i przemienia te, które zmagają się z grzechem. Jako młode pokolenie wierzących, spoczywa na nas obowiązek kochania naszych miast i aktywnego zaszczepiania w nich Królestwa Bożego. Pamiętajmy zawsze o tym, że Bóg działa

w naszych miastach w niezwykły sposób, a my możemy okazywać innym Jego miłość i współczucie. Módlmy się, aby Boża miłość nieustannie płynęła i przemieniała nasze miasta.

2. Przemienianie miast: podążając za przykładem Jezusa

(Ewangelia Mateusza 9,35 EIB)

Dzisiaj udamy się w duchową podróż inspirowaną przykładem Jezusa, aby zrozumieć, jak możemy efektywnie angażować się w ewangelizację w miastach. Wyobraźmy sobie zgiełk i wyzwania wielkiego miasta, które są podobne do tych, z którymi zmierzał się Jezus. Jednak zanim zagłębimy się w ten temat, chciałbym opowiedzieć krótką historię.

Kilka lat temu, w sercu tętniącego życiem miasta, żył młody człowiek o imieniu Dawid. Otoczony miejskim zgiełkiem, Dawid dostrzegł, że ludzie wokół niego stracili nadzieję i cel w życiu. Pewnego dnia, dzięki spotkaniu ze starszym mężczyzną o imieniu Eliasza, jego życie uległo nieodwracalnej zmianie. Eliasza podzielił się z Dawidem historią o służbie Jezusa w miastach, otwierając przed nim Biblię na Ewangelii Mateusza 9,35:

„W ten sposób Jezus obchodził wszystkie miasta i wioski, nauczał w miejscowych synagogach, głosił dobrą nowinę o Królestwie i uzdrawiał wszelkie choroby oraz wszelkie niedomagania”.

Dawid uważnie słuchał Eliasza, który wyjaśnił, że werseł ten wyróżnia trzy fundamentalne aktywności Jezusa na rzecz miast, symbolizowane przez trzy główne czasowniki zawarte w tym wersecie.

I. Pierwszy czasownik: Nauczać

Zacznijmy od pierwszego kluczowego czasownika: „nauczać”. Jezus poświęcał czas na dzielenie się swoją mądrością z ludźmi zamieszkującymi miasta. W Ewangelii Mateusza 9,35 czytamy, że: „Jezus przechodził przez wszystkie miasta i wsie, nauczając w ich synagogach”. Jednak Jego nauczanie nie ograniczało się jedynie do słów; zostało odzwierciedlone także w sposobie, w jaki prowadził swoje życie. Jego życie przekazywało nauki o miłości, współczuciu, sprawiedliwości i wierze.

Przejdźmy teraz do dalszej części historii o Dawidzie. Po przełomowym spotkaniu z Eliaszem i odkryciu w sobie zapału do naśladowania Jezusa, Dawid poczuł się zainspirowany do działania. Nie chciał zatracić się w codziennej rutynie i powierzchownych rozpraszaczach miejskiego życia. Podczas pewnego popołudnia, gdy spacerował po parku, natknął się na grupę młodych osób, które żywo dyskutowały na tematy duchowe i religijne. Podekscytowany, podszedł bliżej i zaczął ich

słuchać. Młodzież ta z ogromnym entuzjazmem szukała głębszego zrozumienia Boga i Pisma Świętego, co zrobiło na Dawidzie duże wrażenie.

Widząc ich pragnienie wiedzy, Dawid postanowił podjąć się roli mentora. Dzieląc się swoją wiedzą pomagał im, z duchowej perspektywy, mierzyć się z wyzwaniem życia w mieście. Udostępniał im również poruszające tematy duchowe, zasoby online oraz rekomendował książki i podcasty, które wzbogaciły jego własne duchowe zrozumienie.

Zachęcam was, abyście czerpali inspirację z działań Jezusa i doświadczeń Dawida. Nadszedł czas, abyście zainicjowali zmianę w swoich miastach! Oto kilka rzeczy, które możecie zrobić:

- *Organizujcie Spotkania Biblijne:* Organizujcie dla przyjaciół i nieznajomych spotkania biblijne w miejscach, które sprzyjają rozmowie i refleksji, takich jak kawiarnie czy parki. Niech będą to okazje nie tylko do czytania Pisma Świętego, ale również do dzielenia się jego znaczeniem w naszym życiu codziennym.
- *Bądźcie mentorami:* Oferujcie swoje wsparcie jako mentorzy dla innych młodych osób szukających duchowego przewodnictwa. Pomagajcie im w przezwyciężaniu trudności, dzielcie się własnymi przeżyciami i wzrastajcie razem w wierze.
- *Dzielcie się zasobami:* Dzielcie się z innymi książkami, podcastami i materiałami online, które wpłynęły na wasze życie duchowe, i mogą zainteresować młodzież współczesnymi i angażującymi treściami o Bogu oraz zbawieniu. Wybierzcie coś, co was zainspirowało i przekazcie to dalej.

Pamiętajcie, że bycie nauczycielem to nie tylko dzielenie się wiedzą, ale również bycie przykładem do naśladowania. Wyrażajcie miłość, empatię i wiarę w swoich codziennych działaniach. Wasze światło może rozświetlić otoczenie. Czy jesteście gotowi, aby wasza obecność spowodowała różnicę w waszej społeczności? To czas, aby zacząć działać!

II. Drugi czasownik: Głosić

Przejdźmy teraz do drugiego kluczowego czasownika: „głosić”. Jezus był w tym niekwestionowanym mistrzem. Nie ograniczał się do dzielenia się swoją mądrością; z ogromnym zapałem przekazywał ludziom najbardziej rewolucyjną wiadomość w historii: Pełne nadziei, przebaczenia i pojednania Królestwo Boże jest już wśród nas!

Spójrzmy na przykład Dawida, młodego człowieka, który niegdyś, poszukując głębszego sensu życia, czuł się zagubiony i przytłoczony zgiełkiem miasta. Po inspirującym spotkaniu z Eliaszem

i odnalezieniu nowej pasji do naśladowania Jezusa, Dawid odczuł silną potrzebę podjęcia konkretnych działań.

Pewnego dnia Dawid napotkał w szkole idealną okazję, aby wykorzystać czasownik „głosić”. Nauczyciel Dawida, który deklarował się jako ateista, zapytał, co skłania go do wiary w Boga. Wtedy Dawid przed nim oraz przed swoimi kolegami, z odwagą i głębokim przekonaniem podał powody, dla których wierzy w Boga. Opowiedział im o cudzie stworzenia i o tym, jak Biblia zmieniła jego życie. Uczniowie wsłuchiwali się uważnie w każde słowo i nawet sceptyczny nauczyciel nie mógł ukryć podziwu dla silnych przekonań młodego człowieka.

Dawid podzielił się też inspirującą opowieścią o Jezusie i o tym, jak Jego nauki odmieniły jego życie. Mówił o nadziei i przebaczeniu, które można otrzymać u Boga oraz o mocy pojednania.

Dawid wykazał się odwagą, ale był także pełen pokory i miłości. Nie starał się narzucić swoich przekonań, lecz dzielił się nimi w sposób szczerzy i pełen szacunku. Jego słowa oddawały jego pasję i autentyczną miłość.

Dawid głosząc, przyniósł nadzieję słuchającej młodzieży. Podobnie jak Jezus, Dawid przekazał dobrą nowinę z odwagą i miłością, powodując znaczącą różnicę w swojej szkolnej społeczności.

„Głoszenie”, to nie tylko wystąpienia publiczne, ale także codzienne poszukiwanie okazji do dzielenia się Bożą miłością z otoczeniem. Naśladujmy Jezusa oraz Dawida i pozwólmy na to, aby te radosne wieści rozświetlały nasze miasto. Wy też możecie nieść nadzieję i wprowadzać pozytywne zmiany w swoim środowisku!

III. Trzeci czasownik: Uzdrawiać

Trzecim kluczowym czasownikiem w naszej duchowej podróży jest: „uzdrawiać”. Jezus nie ograniczał się do nauczania i głoszenia; zajmował się również leczeniem chorych i pocieszaniem zasmuconych. Ewangelia Mateusza 9,35 mówi, że „uzdrawiał wszelką chorobę i wszelkie cierpienie wśród ludzi”. Musimy jednak pamiętać, że uzdrawianie nie dotyczy wyłącznie chorób fizycznych, ale także gojenia ran duchowych i emocjonalnych – jest to kluczowy aspekt naszej misji w mieście.

Dawid, młody bohater naszej historii, pokaże nam jak realizować to posłannictwo w dzisiejszych czasach. Pewnego dnia, po głębokim studium biblijnym Dawid poczuł, że Bóg wzywa go nie tylko aby nauczał i głosił, ale również do angażowania się w bardziej bezpośrednią służbę bliźnim.

Dawid dostrzegł w swoim otoczeniu wiele osób potrzebujących pomocy – bezdomnych poszukujących jedzenia i odzieży oraz starszych, których rzadko odwiedzano. Skontaktował się z pastorem swojego kościoła, wyrażając chęć włączenia się do grupy w kościele angażującej się w pomoc na rzecz potrzebujących. Pastor poinformował go o grupie, która dostarczała żywność osobom bezdomnym.

Dawid bez wahania przyłączył się do tej inicjatywy. Każdej soboty po nabożeństwie, wspólnie z innymi członkami zboru, przygotowywał około dwustu posiłków, które następnie rozdawał na ulicach miasta. Ta działalność sprawiała Dawidowi wielką radość i pozwoliła mu dostrzec, jak przez konkretne działania można przynosić „uzdrowienie” innym.

Uzdrowianie nie ogranicza się jedynie do leczenia fizycznego; obejmuje także troskę o potrzebujących. To działania takie jak: dostarczanie jedzenia i odzieży osobom bezdomnym, odwiedzanie chorych w szpitalach, spędzanie czasu z seniorami w domach opieki, wsparcie dla wdów i troska o sieroty. Uzdrowianie to niesienie pomocy tym, którzy są w naszych miastach marginalizowani.

Wzorując się na działalności Jezusa Dawid zrozumiał, że uzdrawianie to więcej niż tylko aspekt fizyczny; chodzi o dotarcie do serc i przynoszenie ulgi cierpiącym. Podobnie jak my, odkrył on sposoby na „uzdrawianie” swojego miasta.

Dlatego jako młodzi misjonarze miast, idźmy za przykładem Jezusa i Dawida. Szukajmy sposobów, by służyć innym i zmieniać nasze miasta poprzez miłość i współczucie!

Podsumowanie

Dawid, inspirująca postać z naszej historii, naśladował Jezusa w swoim mieście, angażując się w nauczanie, głoszenie i uzdrawianie. Jego działalność misyjna przyniosła zmianę w życiu wielu osób. My, jako młodzi misjonarze w miastach, również możemy zrobić różnicę. ***Naśladowanie Jezusa oznacza dzielenie się mądrością, głoszenie z miłością i uzdrawianie poprzez okazywanie współczucia innym.*** Przez takie działania, możemy przemieniać nasze miasta oraz przynieść nadzieję i miłość Bożą tym, którzy jej najbardziej potrzebują. Niech ta misja stanie się naszą pasją i zobowiązaniem. Amen.

3. Stawianie czoła samotności w twoim mieście

(Ewangelia Jana 16,32)

W miastach na całym świecie coraz więcej osób zmagają się z samotnością. Jest to wynik trendów urbanizacyjnych i zmian w strukturze społeczno-rodzinnej. W ostatnich dziesięcioleciach populacja w miastach znacząco wzrosła. Z danych ONZ wynika, że w 2020 roku ponad połowa światowej populacji mieszkała w obszarach miejskich i ta tendencja jest wzrostowa. Mimo że miasta tętnią życiem, wielu mieszkańców odczuwa głęboką samotność. Badania Amerykańskiego Czerwonego Krzyża ujawniają, że ponad 20% dorosłych w USA często lub zawsze czuje się samotnie.

Samotność nie dotyka wszystkich w równym stopniu; szczególnie narażone są takie grupy jak seniorzy, przyjezdni szukających lepszych perspektyw, osoby pochłonięte pracą oraz osoby pracujące w wymagających zawodach. Samotność to nie tylko brak kontaktów społecznych, ale również poczucie izolacji i odseparowania od społeczeństwa, co może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, w tym depresji, lęku i obniżonej samooceny.

I. Problem samotności

Każdy z nas prawdopodobnie doświadczył samotności. To ten ciężar na sercu, który odczuwamy, gdy bliska nam osoba jest fizycznie daleko lub kiedy wydaje nam się, że jesteśmy nieistotni dla otoczenia. Ważne jest jednak odróżnienie samotności od bycia samemu. W przebywaniu w pojedynkę nie ma nic złego. Nawet Jezus wybierał spokojne miejsca do modlitwy lub spędzania czasu z bliskimi. Czytamy o tym w Ewangeliach (Ewangelia Mateusza 14,13; Ewangelia Marka 1,35; 6,31). Są osoby, które spędzają wiele czasu w samotności, ale nie czują się samotne, na przykład naukowcy przejęci swoimi badaniami czy artyści oddający się twórczości.

Bycie samemu odnosi się do fizycznego stanu bycia w pojedynkę, wybieranego świadomie dla chwili odosobnienia. Uczucie samotności jednak wykracza poza sam stan fizyczny; jest to doświadczenie emocjonalnego oddzielenia, izolacji lub braku głębokich, znaczących relacji z innymi. Czas w pojedynkę może być korzystny, na przykład kiedy szukamy wyciszenia do refleksji lub modlitwy.

Jednakże samotność bywa trudna i może wynikać z bolesnych wydarzeń życiowych, na przykład śmierci kogoś bliskiego, rozwodu, poważnej choroby lub problemów takich jak bezrobocie. Te trudności podkreślają naszą ludzką potrzebę bliskich relacji, które czasami mogą być narażone na próby. W obliczu samotności, szczególnie tej po traumatycznych przeżyciach, wsparcie zaufanej osoby staje się bezcenne.

II. Lek na samotność

Tęsknota i samotność to motywy, które często widzimy w tekstach biblijnych. Co ciekawe, termin „sam” występuje w Biblii około 118 razy, ale rzadko kiedy oznacza „samotność”. Warto zauważyć, że rozumienie słowa „samotność” jako określenia stanu emocjonalnego zyskało na znaczeniu dopiero w ostatnim stuleciu, a termin ten nie znalazł się w słownikach aż do okresu po II wojnie światowej. Oznacza to, że nasze współczesne postrzeganie samotności jako głęboko emocjonalnego doświadczenia jest zjawiskiem stosunkowo nowym.

W Biblii od samego początku możemy zauważyć, że planem Boga nigdy nie było, żebyśmy żyli w samotności. Po tym, jak stworzył świat w siedem dni czytamy, że: „W końcu Bóg spojrział na wszystkie swoje dzieła – i rzeczywiście, były bardzo dobre” (I Księga Mojżeszowa 1,31). Była jednak jedna rzecz, której nie określił jako dobrej: „PAN, Bóg, stwierdził też: Niedobrze jest być człowiekowi samemu. Uczynię mu pomoc pasującą do niego” (I Księga Mojżeszowa 2,18). Jeśli zwrócimy uwagę na biblijny zapis, zauważymy, że zwierzęta zostały stworzone w grupach: „ptaki” (I Księga Mojżeszowa 1,20), „ryby” (I Księga Mojżeszowa 1,21) i „zwierzęta lądowe” (I Księga Mojżeszowa 1,24). Ale człowiek został stworzony sam (I Księga Mojżeszowa 1,26). Bóg nie planował, abyśmy trwali w samotności. Świadomy tego, że samotność nie służy naszemu dobru, postanowił zapewnić człowiekowi towarzysza. I Księga Mojżeszowa 2,22 opisuje, jak Bóg stworzył kobietę z żebra mężczyzny. Następnie pobłogosławił ich i zlecił im zadanie: „Rozradzajcie się i rozmnażajcie! Napęłniajcie ziemię i podporządkowujcie ją sobie” (I Księga Mojżeszowa 1,27-28 EIB).

Jak widać, samotność nie była częścią pierwotnego planu Boga dla ludzkości. Jesteśmy istotami społecznymi. Zostaliśmy stworzeni do wspólnoty z Bogiem i innymi ludźmi. Nasze zdolności do nawiązywania więzi społecznych z Bogiem i między sobą są nieodłączną częścią naszego istnienia. Jednak grzech zakłócił ten piękny plan i sprawił, że teraz doświadczamy samotności i czujemy się odcięci od Boga i innych.

Dlatego w kontekście samotności warto pamiętać, że wpływa ona na nas na dwóch istotnych płaszczyznach. Pierwszą z nich jest duchowość. Ludzie najpierw odczuwają samotność na tle duchowym. Jak już wspomnieliśmy wcześniej, Bóg stworzył nas, abyśmy mieli z Nim relację. Niestety wielu ludzi żyje w oddzieleniu od Boga i odczuwa duchową samotność. Pomimo tego, że są otoczeni innymi ludźmi i posiadają wszystko, czego pragną, odczuwają samotność. Nie zdają sobie sprawy, że ani bogactwo, ani majątek nie zdoła wypełnić tej pustki w ich życiu. Duchową samotność można przezwyciężyć tylko poprzez osobiste połączenie z Bogiem.

Gdy posiadasz relację z Bogiem, możesz być fizycznie sam, ale nie odczuwać samotności. Józef został sprzedany jako niewolnik, oddzielony od rodziny i przyjaciół, zabrany w miejsce, gdzie nie znał języka i nie rozumiał zwyczajów. Józef był wprawdzie sam w sensie ludzkim, ale jak mówi Biblia: „A PAN był z Józefem i czynił go człowiekiem sukcesu” (I Księga Mojżeszowa 39,2 EIB). Chociaż był sam, to nie czuł się samotny.

Jezus, w ostatnich dniach Swojego ziemskiego życia, został opuszczony przez Swoich przyjaciół. Został sprzedany, podobnie jak Józef. Prawie wszyscy, którzy Go wcześniej naśladowali, odeszli. W pewnym momencie Jezus powiedział: „Oto nadchodzi godzina, a właściwie już nadeszła, że się rozproszycie, każdy do swoich spraw, a Mnie zostawicie samego. Ja jednak nie jestem sam, gdyż jest ze Mną Ojciec” (Ewangelia Jana 16,32 EIB). To brutalna rzeczywistość. Powiedział jednak też: „Oto nadchodzi godzina, a właściwie już nadeszła, że się rozproszycie, każdy do swoich spraw, a Mnie zostawicie samego. Ja jednak nie jestem sam, gdyż jest ze Mną Ojciec” (Ewangelia Jana 16,32 EIB).

Apostoł Paweł również doświadczył samotności w trudnym momencie swojego życia. Powiedział: „W mojej pierwszej mowie obrończej nikogo przy mnie nie było. Wszyscy mnie opuścili” (2 List do Tymoteusza 4,16 EIB). Wyobraźcie sobie, jak musiał się poczuć! Ten, który założył wiele kościołów, nauczał i głosił przed wieloma ludźmi, w swoim najtrudniejszym momencie, czuł się osamotniony. Napisał jednak słowa: „Ale Pan stał przy mnie. On mnie wzmocnił” (2 List do Tymoteusza 4,17 EIB). Paweł, mimo że był fizycznie sam, nigdy nie był samotny.

Podobnie jak Józef, Jezus i Paweł, ty też możesz mieć szczególną relację z Bogiem. Możesz doświadczać Jego obecności i prowadzenia każdego dnia. Jeśli utrzymujesz bliską relację z Bogiem, Jego obecność sprawi, że nawet w samotnych chwilach nigdy nie będziesz odczuwał osamotnienia.

Po drugie, samotność odnosi się do *relacji międzyludzkich*. W Biblii widzimy jak Adam, mający doskonałą relację z Bogiem, odczuwał głębokie pragnienie kontaktu z innymi ludźmi. Bóg rozpoznał tę ludzką potrzebę i zaspokoił ją, nie pozostawiając Adama samego. Samotność pełni funkcję alarmową. Uczucie głodu sygnalizuje potrzebę spożycia pokarmu, a samotność sygnalizuje, że potrzebujemy bliskości i relacji z innymi.

Istnieją różne środowiska, w których możemy rozwijać te relacje – w rodzinie, miejscu pracy, szkole czy grupach wsparcia. Kościół stanowi jedno z najbardziej wartościowych miejsc do budowania relacji.

W kontekście biblijnym, kościół nie jest postrzegany jako budynek, ale jako wspólnota wierzących, którzy doświadczają zbawienia dzięki łasce Jezusa Chrystusa (1 List Piotra 2,9). Nowy Testament ukazuje kościół jako społeczność chrześcijan żyjących w duchu miłości, gościnności, służby, nauki, wybaczenia, wsparcia i wzajemnej pomocy. Innymi słowy, tworzą oni wspólnotę opartą na współpracy i wzajemnym wsparciu.

Podsumowanie

Podsumowując, *Bóg nie chce, żebyś czuł się samotny*. Budując silne więzi zarówno z Bogiem, jak i z innymi ludźmi, nigdy nie będziesz czuł się samotny. Podczas jednego z naszych spotkań pojawiła się młoda kobieta, która od lat zmagала się z depresją i lękiem. Miała niewielu przyjaciół i większość czasu spędzała sama w swoim mieszkaniu. Wychodziła jedynie do pracy i najbliższego sklepu na zakupy. Życie wydawało się jej pozbawione sensu i nieustannie towarzyszyła jej samotność.

Pewnego dnia jeden z jej współpracowników zaprosił ją na nabożeństwo. Mimo oporów postanowiła przyjąć to zaproszenie i przyszła w sobotę do kościoła. Spędziła z młodzieżą niemal cały dzień – zjedli wspólny posiłek, a po południu wyszli, żeby rozdać żywność osobom potrzebującym. Ten dzień był dla niej niezwykły, bo minęło wiele lat odkąd gdziekolwiek doświadczyła tak serdecznego przyjęcia.

Postanowiła wrócić w kolejną sobotę. Młodzież zaprosiła ją tym razem na spotkanie w domu. To, czego tam doświadczyła bardzo ją zaskoczyło: ludzie cieszyli się życiem w zdrowy sposób, bez sięgania po alkohol czy narkotyki. Nie mogła w to uwierzyć. Czuła się akceptowana i ceniona. Ponadto, zaczęła otrzymywać cotygodniowe wiadomości tekstowe z inspirującymi wersetami biblijnymi, a grupa dziewczyn włączyła ją do swoich modlitw. Nie miała już czasu, aby czuć się samotną.

Sześć miesięcy po swojej pierwszej wizycie zdecydowała, że jest gotowa na chrzest. W trakcie przygotowań podzieliła się z nami swoją historią. Opowiedziała, jak wielką rolę w przezwycięzeniu samotności odegrała miłość, której doświadczyła od osób w każdym wieku w naszej wspólnotie. Dziś jest wolna od dawnych nałogów, takich jak palenie i picie, lecz przede wszystkim ceni sobie wyjątkową więź z Bogiem oraz głębokie relacje z ludźmi, które nadały jej życiu nowy sens i kierunek.

Dzielę się tą historią, aby wam przypomnieć, że w mieście jest wielu ludzi, którzy czują się tak samo samotni jak ta dziewczyna, zanim trafiła do naszego kościoła. Mogą zmagać się z depresją czy lękiem, ale prawdziwa przyjaźń może dokonać istotnej zmiany w ich życiu.

Zachęcam was do poszukiwania tych, którzy odczuwają samotność, do wyciągania do nich ręki i dzielenia się z nimi miłością oraz radością, jaką daje życie z Jezusem. Może was zaskoczyć, jak wielką różnicę możecie spowodować w życiu innych.

Czy jesteście gotowi podjąć się tego wyzwania?

Sprawmy, aby nasze miasto było miejscem mniej samotnym dla każdego. Wspólnymi siłami możemy to zrobić!

4. Stawianie czoła depresji w twoim mieście

(Księga Psalmów 40,2)

Anna, młoda miłośniczka miejskiego życia, lubiła wszystko to, co związane z miastem: wydarzenia kulturalne, jedzenie i możliwości zawodowe. Zaczęła jednak dostrzegać zmianę w swoim postrzeganiu tego, co dotąd uważała za atrakcyjne oraz w relacjach społecznych, które zaczęły wydawać się jej puste i pozbawione sensu.

Anna rok temu doświadczyła głębokiego smutku, który nie ustępował mimo odpoczynku i snu. Zawodowe obowiązki stały się dla niej nie do zniesienia, a skupienie się na zadaniach, które kiedyś sprawiały jej przyjemność, stało się wyzwaniem. Jej przyjaciele zaczęli zauważać, że izoluje się i traci chęć wspólnego spędzania czasu. Sama myśl o konfrontacji z miejskim zgiełkiem, by spotkać się ze znajomymi ogarniała ją paraliżującym lękiem.

Co więcej, zauważyła nieregularności w swoim apetycie – w niektóre dni przesadzała z jedzeniem, próbując w ten sposób wypełnić wewnętrzną pustkę, a w inne dni jej apetyt znacznie malał, co prowadziło do utraty wagi. Borykała się również z bezsennością, często budząc się w nocy, nawiedzana przez negatywne myśli.

Po kilku miesiącach wewnętrznej walki zdecydowała, że czas poszukać pomocy. Zwróciła się do terapeuty, któremu zaczęła opowiadać o swoich doświadczeniach związanych ze smutkiem, lękiem i uczuciem bezradności. Została jej postawiona diagnoza depresji klinicznej i zaproponowano plan jej leczenia.

I. Depresja

Depresja może dopaść każdego, w tym także osoby młode. Charakteryzuje się uczuciem głębokiego smutku i brakiem zainteresowania tym, co niegdyś powodowało radość. Może również prowadzić do poczucia winy lub niskiej samooceny oraz mieć negatywny wpływ na jakość snu, apetyt i poziom energii.

Istnieją różne rodzaje depresji, takie jak:

- **Depresja reaktywna:** Pojawia się w odpowiedzi na stresujące wydarzenia życiowe, takie jak utrata bliskiej osoby czy problemy finansowe i może minąć wraz z poprawą sytuacji.
- **Depresja sezonowa:** Charakteryzuje się okresowym smutkiem związanym z pewnymi porami roku, często jesienią lub zimą, kiedy dni są krótsze i mniej słoneczne.

- **Depresja melancholiczna:** W tym przypadku objawy są intensywne. Pojawia się brak zainteresowania wszelkimi aktywnościami, znaczna utrata wagi, pobudzenie lub wyraźne spowolnienie, a także silne poczucie winy.
- **Depresja psychotyczna:** Ta forma jest bardziej złożona, obejmująca halucynacje (widzenie lub słyszenie rzeczy, które nie istnieją) lub urojenia (fałszywe, trwałe przekonania). Wprowadza to dodatkowy stopień złożoności do choroby.
- **Depresja kliniczna:** To najczęstsza forma, w której głęboki smutek, utrata zainteresowań, zmiany w apetycie i śnie oraz inne objawy wpływają na codzienne życie.

Miasta mogą stwarzać warunki, które sprzyjają występowaniu depresji ze względu na stres, ograniczony dostęp do natury, zanieczyszczenie oraz inne czynniki, takie jak samotność, o której wczoraj rozmawialiśmy. Te elementy mogą mieć znaczący wpływ na zdrowie psychiczne wielu osób żyjących w przestrzeni miejskiej, podkreślając potrzebę świadomości ich wpływu na nasze samopoczucie.

Depresja dotyka zarówno młodzież, jak i osoby dorosłe. Statystyki wskazują, że ponad 20% nastolatków na świecie zmaga się z problemami na tle zdrowia psychicznego¹.

II. Depresja w Biblii

Depresja często postrzegana jest przez pryzmat współczesnej medycyny, ale jej początki sięgają daleko w przeszłość. Nawet Biblia zawiera odniesienia do tego stanu. Znajdujemy w niej opisy postaci, które przeżywały momenty głębokiego smutku i beznadziei. Te opowieści ukazują jak wiara, nadzieja i bliskość z Bogiem mogą stanowić podstawę do przeciwdziałania depresji, i odnajdywania równowagi psychicznej. Przyjrzyjmy się kilku przykładom:

1. Dawid: Człowiek według serca Bożego

Dawid, opisywany jako „człowiek według serca Bożego”, doświadczał intensywnego smutku i cierpienia. Jego psalmy są poruszającym świadectwem wewnętrznych walk emocjonalnych. W Psalmie 42. Dawid napisał: „Dlaczego rozpaczasz, ma duszo, I dlaczego drżysz we mnie? Ufaj Bogu, jeszcze będę Go wielbił, On moim wybawieniem i On moim Bogiem!” (Księga Psalmów 42,11 EIB).

Dawid wyraża w tym fragmencie swój ból, jednocześnie odnajdując w wierze źródło siły do poszukiwania nadziei i wsparcia od Boga. To pokazuje, że nawet w chwilach rozpacz, wiara może pomagać tym, którzy borykają się z depresją.

2. Jeremiasz: Prorok Płaczący

Jeremiasz, zwany „prorokiem płaczącym”, stanowi kolejny przykład biblijnej postaci, która przeżywała głęboki smutek. Jego dzieło, Księga Lamentacji, przepełnione jest wyrazami bólu i żalu z powodu widzianych nieszczęść. Mimo własnego cierpienia, Jeremiasz napisał: „Sięgając do niej pamięcią, wciąż liczę na to jedno: Niewyczerpane są dowody łaski PANA, Jego miłosierdzie nie ustaje” (Księga Lamentacji 3,21-22 EIB).

Pomimo cierpienia Jeremiasza, jego zdolność do introspekcji i odnalezienia nadziei pokazują, że nawet w najtrudniejszych momentach samorefleksja i nadzieja mogą być kluczem do duchowego przebudzenia.

3. Eliaz: Prorok Wyczerpany

Eliasz, to postać biblijna, która również zmagająca się z depresją. Po imponującym triumfie nad prorokami Baala, ogarnęło go uczucie wyczerpania, strach i pragnienie śmierci. W tym stanie głębokiej rozpacz, Eliasz doświadczył wyjątkowej bliskości z Bogiem, odnajdując Jego obecność w cichym szepcie (I Księga Królewska 19,12).

Historia Eliasza uczy nas, że nawet w najtrudniejszych momentach depresji, bliskość z Bogiem może być źródłem siły i duchowego odrodzenia.

III. Przewycięzenie depresji

Ktoś, kogo znasz, a może nawet ty sam, może zmagać się z depresją w twoim mieście. Oto kilka wskazówek, które są pomocne w tej sytuacji:

- **Modlitwa i szukanie obecności Boga:** Modlitwa może stanowić źródło pocieszenia, nadziei i siły w trakcie walki z depresją.
- **Wspólnota i duchowe wsparcie:** Budowanie relacji z innymi wierzącymi i wsparcie ze strony wspólnoty chrześcijańskiej odgrywają kluczową rolę. Uczestnictwo w nabożeństwach, grupach wsparcia oraz spotkania z osobami o podobnych przekonaniach mogą zapewnić poczucie przynależności i wsparcie emocjonalne.
- **Czytanie i rozmyślanie nad Pismem Świętym:** Czytanie Biblii i rozmyślanie nad fragmentami mówiącymi o nadziei, sile i pokonywaniu wyzwań może przynieść ulgę i dodatkowe wsparcie.

- **Poszukiwanie chrześcijańskiej pomocy psychologicznej:** Chrześcijański doradca lub pastor, który jest przeszkolony w dziedzinie doradztwa mogą zapewnić wsparcie duchowe i emocjonalne, adresujące depresję z biblijnego punktu widzenia.
- **Praktykowanie wybaczenia i wdzięczności:** Nauka wybaczenia, zarówno sobie, jak i innym, może otworzyć drogę do wolności.
- **Unikanie izolacji:** Budowanie bliskich relacji z przyjaciółmi i osobami dzielącymi podobne przekonania może przynieść znaczące korzyści.
- **Poszukiwanie profesjonalnej pomocy, kiedy jest to konieczne:** Ponieważ depresja jest chorobą, często niezbędne jest skorzystanie z profesjonalnego leczenia, w tym terapii czy farmakoterapii.
- **Przyjmowanie łaski i miłości:** Pamiętanie o miłości i łasce Bożej może pomóc złagodzić uczucie winy i wstydu związane z depresją.

Podsumowanie

W twoim mieście wielu młodych ludzi i dorosłych zmagają się z depresją. Teraz jest czas, aby dać im więcej nadziei i uświadomić, że **Bóg może ich wyciągnąć z rozpacz**. Jeśli wy lub ktoś z waszych bliskich zmagają się z depresją to zarówno duchowe, jak i medyczne wsparcie mogą być kluczowe w pokonaniu tych wyzwań. W naszej wspólnocie starsi i diakoni są gotowi pomóc i wesprzeć was w znalezieniu profesjonalnej opieki zdrowotnej. Diabeł chce odebrać wam życie, ale Bóg pragnie, żebyście mieli życie pełne błogosławieństw. My również pragniemy dla was takiego życia. Nie wahajcie się prosić o pomoc.

Bądźcie odważni, a razem stawimy czoła depresji w twoim mieście.

5. Stawiając czoła chorobom w twoim mieście

(3 List Jana 2)

W samym centrum miasta znanego z nieustającego zgiełku, codzienne życie zdawało się nie zatrzymywać. Te ruchliwe ulice były świadkami ciągłego pośpiechu, a niebotyczne wieżowce, symbolizujące ludzkie aspiracje, wydawały się rywalizować z niebem. Jednak pod fasadą splendoru i przepychu skrywały się niewidzialne zagrożenia.

Pewnego mroźnego poranka zaczęły rozchodzić się wieści o zagadkowej chorobie, budzącej powszechne zaniepokojenie, z objawami przypominającymi śmiertelną grypę – ostrymi gorączkami, problemami z oddychaniem i uporczywym kaszlem. Wstępnie lekceważone, sygnały te zostały zbagatelizowane jako zwykłe, powszechnie występujące objawy przeziębienia i grypy.

Niemniej jednak, choroba rozprzestrzeniała się z alarmującą prędkością. Szpitale zostały szybko wypełnione, a personel medyczny pracował pod ogromną presją, przypominającą natężenie ruchu na platformach streamingowych w godzinach szczytu. Organy zdrowia publicznego ogłosiły stan najwyższej gotowości i zainicjowały dochodzenie, by wyjaśnić przyczyny i mechanizm rozprzestrzeniania się tej choroby. Eksperci z dziedziny zdrowia publicznego badali ścieżki jej transmisji i odkryli, że źródłem zakażeń był pewien „egzotyczny” targ w centrum miasta, oferujący w sprzedaży nietypowe gatunki zwierząt.

Miasto ogarnęła panika, gdy potwierdzono, że epidemia spowodowana była nowym wirusem zdolnym do przenoszenia się ze zwierząt na ludzi. Władze podjęły działania takie jak kwarantanna i wprowadzenie miasta w stan gotowości. Niezwłocznie zamknięto wspomniany targ, jednak działania pojawiły się zbyt późno, żeby zatrzymać rozprzestrzenianie się choroby. Infekcja dotknęła tysiące osób, prowadząc do znaczącego wzrostu liczby śmiertelnych ofiar.

Miasto znalazło się w stanie zupełnego chaosu. Niegdyś tętniące życiem ulice przypominały teraz sceny z filmu postapokaliptycznego. Przerażeni mieszkańcy zaszyli się w domach, przedsiębiorstwa zamknęły swoje podwoje, a gospodarka doświadczyła nagłej transformacji. Szpitale stanęły na krawędzi upadku, podczas gdy personel medyczny pracował z niespotykanym poświęceniem, starając się ratować życie pacjentów.

Choć wydarzenia te mogą brzmieć jak zaczerpnięte z narracji science fiction, są one prawdziwe. Pokazują, jak krucha może być codzienność w miejskiej dżungli, podkreślając znaczenie gotowości i współpracy w zwalczaniu chorób w skomplikowanym środowisku nowoczesnych metropolii.

I. Choroby w miastach

Choroby rozprzestrzeniające się w miastach to złożony problem odbijający się na miejskim życiu i zdrowiu mieszkańców. Przyjrzyjmy się kilku głównym przyczynom tego problemu:

- **Zanieczyszczenie powietrza:** W niektórych miastach jakość powietrza staje się coraz gorsza w wyniku intensywnej działalności transportowej, przemysłowej i innych źródeł zanieczyszczeń. Mogą przyczyniać się one do rozwoju schorzeń układu oddechowego, takich jak astma czy zapalenie oskrzeli, a nawet chorób sercowo-naczyniowych.
- **Zanieczyszczenie wody:** Woda pełni kluczową funkcję w życiu miast, lecz nieodpowiednie zarządzanie jej zasobami może prowadzić do negatywnych skutków zdrowotnych. Choroby przenoszone przez wodę, takie jak cholera, stanowią zagrożenie w sytuacji, gdy infrastruktura oraz systemy oczyszczania wody są nieefektywne lub uszkodzone.
- **Gęstość zaludnienia:** Duża gęstość zaludnienia ułatwia rozprzestrzenianie się chorób zakaźnych. Efektem tego może być szybkie rozprzestrzenianie się chorób takich jak grypa czy COVID-19.
- **Ograniczony dostęp do usług zdrowotnych:** Chociaż obszary miejskie są bogate w szpitale i kliniki, dostęp do opieki zdrowotnej nie jest zawsze bezproblemowy. Ograniczenia finansowe lub geograficzne, takie jak duże odległości od ośrodków medycznych, mogą utrudniać skuteczne leczenie chorób dla części mieszkańców.
- **Kwestie zdrowia psychicznego:** Mieszkańcy miast często zmagają się ze stresem, lękiem i depresją. Intensywna rywalizacja zawodowa, przeludnienie, izolacja społeczna i inne elementy życia w dużym mieście mogą negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne.
- **Uciążliwe owady i gryzonie:** W niektórych środowiskach miejskich brak efektywnej kontroli nad populacjami insektów, komarów czy gryzoni może sprzyjać transmisji chorób. Choroby takie jak denga szerzą się poprzez ukąszenia lub kontakt z tymi szkodnikami.
- **Siedzący tryb życia:** Wielu mieszkańców miast prowadzi siedzący tryb życia z powodu pracy biurowej i braku przestrzeni do aktywności fizycznej. To może skutkować problemami zdrowotnymi, takimi jak otyłość czy choroby serca.

- **Hałas miejski:** Nieustanny hałas w mieście może powodować wysoki poziom stresu i zakłócać sen, co prowadzi do problemów z ciśnieniem krwi i ogólną regeneracją organizmu, zwiększając ryzyko różnorodnych problemów zdrowotnych.

II. Bóg a zdrowie

W Biblii widzimy, że zdrowie w oczach Boga ma szczególne znaczenie. W 3 Liście Jana 1,2 znajduje się ważne przesłanie: „Mój drogi, modlę się o twoje powodzenie i zdrowie. Niech we wszystkim wiedzy ci się równie dobrze, jak twej duszy”. W pierwotnym zamyśle Boga dla ludzkości nie było miejsca na choroby. Nasi pierwsi rodzice żyli bez zanieczyszczeń, w harmonijnym środowisku, odżywiających się naturalnymi produktami, takimi jak orzechy, ziarna i owoce, niezanieczyszczone sztucznymi dodatkami.

Ellen G. White, autorka obszernych dzieł na temat zdrowia, napisała, że pierwsi ludzie cieszyli się doskonałym zdrowiem. Opisuje ich jako osoby o imponującej posturze i wyglądzie, niczym postacie z obrazu. „Adam był znacznie wyższy niż mężczyźni w naszych czasach. Ewa była nieco niższa, ale jej postać również była szlachetna i piękna”².

Adam i Ewa byli uosobieniem doskonałego zdrowia, zarówno fizycznego, psychicznego jak i społecznego, dodatkowo wzmocnionego głęboką relacją z Bogiem, co zapewniało im wyjątkowe zdrowie duchowe. Jednakże, ten idealny stan został nadszarpnięty. Ich decyzja o nieposłuszeństwie Bogu i w konsekwencji wygnanie z Edenu zainicjowało pojawienie się chorób we wszystkich wymiarach życia.

² E.G. White, *Patriarchowie i prorocy*, Wydawnictwo Znaki Czasu, Warszawa 2006, s.29.

Rozdział trzeci I Księgi Mojżeszowej mówi o tym, jak pierwsi ludzie ulegli pokusie szatana i odwrócili się od swojego Stwórcy. Pomimo tego wydarzenia, Bóg nadal troszczy się o zdrowie ludzkości.

Z nieskończonej miłości Bóg pozostawił obietnicę, która daje nam możliwość zdrowego życia. Bóg pierwotnie skierował tę obietnicę do Izraelitów podczas ich wędrówki przez pustynię, ale my również możemy ją przyjąć. Jak głosi List do Rzymian 15,4: „Cokolwiek zaś wcześniej napisano, ma służyć naszemu pouczeniu, abyśmy dzięki wytrwałości i pociesze, których źródłem są Pisma, trwali przy nadziei” (EIB).

Zobacz, jaką obietnicę Bóg dał Izraelowi przez Mojżesza w II Księdze Mojżeszowej 15,26: „Powiedział: Jeżeli pilnie będziesz słuchał głosu PANA, twojego Boga, czynił to, co prawe w Jego

oczach, zważał na Jego przykazania i strzegł wszystkich Jego ustaw, to żadną chorobą, którą dotknąłem Egipt, nie dotknę ciebie, ponieważ Ja, PAN, jestem twoim lekarzem” (EIB).

W czasach starożytnych, lud Izraela stosował zasady zdrowego życia. Odkrycie przez archeologów starożytnej księgi zwanej „Papyrus Ebersa”, napisanej przez Egipcjan około 1500 r. p.n.e. w czasach Mojżesza, rzuca nowe światło na ich wiedzę na temat zdrowia. Ta księga stanowiła egipski przewodnik w kwestii zdrowia, choć niektóre z ich pomysłów były dość nietypowe. Zapoznajmy się z kilkoma z nich, pamiętając jednak, by nie eksperymentować z tymi metodami w domowym zaciszu!

Aby przeciwdziałać siwieniu włosów, starożytne przepisy zalecały wcieranie w skórę głowy krwi czarnego kota, która została ugotowana w oleju lub tłuszczu grzechotnika. W przypadku problemu z wypadaniem włosów, rekomendowano używanie mieszanki sześciu różnych tłuszczów: z konia, hipopotama, krokodyla, kota, węża oraz kozy. Dla wzmocnienia włosów proponowano natomiast kombinację miodu z proszkiem z zębów osła.

Wśród zaleceń na drzazgi, starożytne teksty sugerowały stosowanie „krwi robaka i odchodów osła”. Do innych niekonwencjonalnych rad należały: „krew jaszczurki, zęby świń, rozkładające się mięso, wydzielina z uszu świń, a nawet odchody ludzi, zwierząt i much”. Trudno sobie wyobrazić, aby współczesny lekarz oferował takie porady – brzmiałoby to jak czyste szaleństwo! Ci „eksperci” z epoki Mojżesza mieli jednak swoje metody.

Mojżesz, jak sugeruje Pismo Święte, dysponując całą wiedzą Egipcjan, niewątpliwie był zaznajomiony z treściami Papirusu Ebersa. Interesujące jest, że w Biblii nie znajdziemy żadnej z tych ekscentrycznych porad. Dlaczego? Jak już wcześniej wspomniano, zasady zdrowotne dane przez Boga Jego ludowi były znacznie bardziej zaawansowane i dopracowane na tle tamtych praktyk.

W okresie średniowiecza, Europa zmagала się z pandemią znaną jako „Czarna Śmierć”, która zebrała śmiertelne żniwo, eliminując jedną czwartą populacji. Brak dostępu do współczesnej wiedzy mikrobiologicznej sprawił, że ludzie tamtych czasów byli bezsilni wobec tej choroby. W tym trudnym czasie, to Biblia stała się źródłem ich nadziei. W końcu zwrócili się do Pisma Świętego, a konkretnie do III Księgi Mojżeszowej 13,46: „Przez cały czas swojej choroby będzie pozostawał nieczysty. Zamieszka na osobności, jego siedziba będzie na zewnątrz obozu” (EIB). Dzięki Biblii zrozumieli, jak ważne jest izolowanie chorych.

Pismo Święte oferuje wszechstronne wskazówki dotyczące dbania o zdrowie nie tylko na poziomie fizycznym, ale również emocjonalnym, społeczno-kulturowym i przede wszystkim duchowym.

Co o tym myślisz?

Podsumowanie

Bóg pragnie, abyśmy cieszyli się zdrowiem i dzielili radością w naszym otoczeniu. Boże podejście koncentruje się bardziej na zapobieganiu chorobom niż na ich leczeniu. Przekazał nam osiem naturalnych zasad zdrowego stylu życia, które mogą przyczynić się do polepszenia waszego samopoczucia, zwiększenia energii i doświadczenia harmonii.

- **Świeże powietrze:** Znaczącą poprawę samopoczucia zauważysz dbając o regularne oddychanie świeżym powietrzem. Tlen jest niezbędny dla komórek – im więcej świeżego powietrza wdychasz, tym więcej energii możesz zyskać.
- **Samokontrola:** Unikaj tytoniu, alkoholu, kofeiny i innych środków uzależniających. Zachowaj umiar w korzystaniu ze zdrowych rzeczy.
- **Odpoczynek:** Sen ma kluczowe znaczenie. Postaraj się spać od siedmiu do ośmiu godzin nocą, w pomieszczeniu zapewniającym dobrą wentylację i znajdź złoty środek między pracą a relaksem.
- **Woda i ruch:** Pij dużo wody – jest ona niezastąpiona w procesie oczyszczania i nawadniania organizmu. Staraj się wypić od sześciu do ośmiu szklanek wody dziennie. Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej, najlepiej na świeżym powietrzu. Regularny, nawet krótki, półgodzinny spacer może być świetnym początkiem. Ruszaj się!
- **Akceptowanie Bożej woli:** Nie zapomnij o znaczeniu duchowości w życiu. Wiara i zaufanie do Boga nie tylko umocnią twoje zdrowie duchowe, ale także są źródłem radości. Wspólne chwile spędzone w kościele z rodziną pomogą pielęgnować miłość i nadzieję.
- **Zdrowe odżywianie:** Jedz zdrowe jedzenie zawierające wszystkie niezbędne składniki odżywcze i odpowiednią ilość błonnika. Kluczem do dobrego stanu zdrowia jest stosowanie zbilansowanej diety.
- **Słońce:** Słońce ma pozytywny wpływ na twój nastrój i energię. Unikaj jednak nadmiernego wystawiania się na słońce, które może być szkodliwe. Najlepiej korzystać z promieni słonecznych w godzinach porannych.

Przyjmijcie te zalecenia do serca i dbajcie o swoje ciała!

6. Stawiając czoła bezradności w twoim mieście

(List do Kolosan 1,27)

Przypomnijmy sobie historię Jana, młodego człowieka wychowanego w gwarze wielkiego miasta. Od dziecka mierzył się z wyzwaniem miejskiego życia. Jego rodzice, zmagając się z koniecznością ciągłej pracy, często nie mogli poświęcić mu wystarczająco dużo czasu.

Wchodząc w okres dojrzewania, Jan zaczął odczuwać narastającą presję charakterystyczną dla miejskiego środowiska. W szkole stawiał czoła ostrej rywalizacji, a dążenie do osiągnięcia wysokich wyników edukacyjnych stało się dla niego źródłem stresu. Pomimo zaangażowania w naukę, niekiedy czuł się przytłoczony i zastanawiał się nad swoją przyszłością w tym mieście.

W dzielnicy, w której mieszkał Jan, bezpieczeństwo było ciągłym wyzwaniem, a kradzieże oraz graffiti stanowiły nieodłączną część codzienności. Wracał do domu ze szkoły przemierzając ciemne i zaniedbane uliczki, co stopniowo zacierało jego optymizm na lepsze jutro.

Z biegiem czasu zdał sobie sprawę, że jego rówieśnicy również borykają się z podobnymi trudnościami: presją w szkole, problemami ekonomicznymi i niepewnością co do przyszłości w ich miejskim otoczeniu. Zaczęli wspólnie rozmyślać o możliwościach wyjścia z tej sytuacji i zastanawiać się, czy ich życie kiedykolwiek odmieni się na lepsze.

Brak nadziei w środowiskach miejskich dotyka ludzi na całym świecie. Zaczynają przytłaczać ich ograniczone perspektywy na zmianę i poprawę własnej sytuacji. To zjawisko ma kilka przyczyn:

- **Nierówności ekonomiczne:** Gdy ogromne dysproporcje w bogactwie i jakości życia dzielą mieszkańców miasta, osoby z niższych warstw społecznych czują się pozbawione możliwości na zmianę swojego położenia.
- **Brak miejsc pracy:** Deficyt miejsc pracy ogranicza możliwości ekonomiczne, pozostawiając wielu w niepewności i bez realnych opcji na lepszą przyszłość, pomimo przyciągającej wizji miast jako miejsc szans i rozwoju.
- **Bezdomność:** Brak dostępnych i przystępnych cenowo mieszkań może doprowadzić do bezdomności, pogłębiając poczucie braku kontroli nad własnym życiem i utratę nadziei na stabilność.
- **Brak poczucia bezpieczeństwa i przestępczość:** Wysoki poziom przestępczości i występowanie przemocy w miejskich obszarach potęgują poczucie niepewności

i strachu, ograniczając chęć do poszukiwania nowych możliwości oraz poczucie bezpieczeństwa.

Czy można przezwyciężyć brak nadziei w miejskim środowisku? Skąd możemy czerpać nadzieję? Słowo „nadzieja” często pojawia się w Biblii i jest powtarzającym się motywem, który podkreśla jej znaczenie w kontekście wiary i relacji z Bogiem.

Wersety biblijne o nadziei:

- **List do Rzymian 15,13 (EIB):** „A Bóg nadziei niech was napełni największą radością i pokojem w wierze, abyście opływali w nadzieję, w mocy Ducha Świętego”.
- **List do Hebrajczyków 11,1 (EIB):** „Wiara jest podstawą spełnienia się tego wszystkiego, co jest treścią nadziei; przekonaniem o prawdziwości tego, co niewidzialne”.
- **Księga Psalmów 42,11 (EIB):** „Dlaczego rozpaczasz, ma duszo, I dlaczego drżysz we mnie? Ufaj Bogu, jeszcze będę Go wielbił, On moim wybawieniem i On moim Bogiem!”.
- **Księga Jeremiasza 29,11 (EIB):** „Ja wiem, jakie wiąże z wami plany – oświadcza PAN. – To plany o pokoju, a nie o niedoli. Chcę dać wam szczęśliwą przyszłość i uczynić was ludźmi nadziei”.
- **1 List Piotra 1,3 (EIB):** „Błogosławiony niech będzie Bóg, Ojciec naszego Pana, Jezusa Chrystusa! On odrodził nas do żywej nadziei. Uczynił to w swym wielkim miłosierdziu, dzięki zmartwychwstaniu Jezusa Chrystusa”.

Wersety te oferują nam głębsze zrozumienie nadziei i zapobiegają dryfowaniu w tych trudnych dla nas czasach. Podobnie jak statek potrzebuje kotwicy, aby nie zostać zepchniętym na manowce przez sztorm, tak my opieramy się na trzech kluczowych prawdach, aby zachować nadzieję.

Prawda #1: Biblia – Księga nadziei

W Liście do Rzymian 15,4 (EIB) czytamy: „Cokolwiek zaś wcześniej napisano, ma służyć naszemu pouczeniu, abyśmy dzięki wytrwałości i pociesze, których źródłem są Pisma, trwali przy nadziei”. Biblia jest źródłem nadziei i opowiada historie osób, które mierzyły się z wyzwaniami i przeciwnościami, a jednocześnie doświadczały nadziei, i odkupienia przez Boga. Ona przekazuje nam obietnice i słowa otuchy, które inspirują oraz dodają siły w niełatwych momentach.

Aby skorzystać z nadziei, pocieszenia oraz wskazówek zawartych w Słowie Bożym, konieczne jest regularne i zaangażowane podejście do jego czytania i studiowania, a nie sporadyczne zagłębienie do niego tylko w wolnych chwilach. Codzienne zaangażowanie w modlitwę i studium Biblii powinno stać się naszym stałym zwyczajem. Co więcej, warto dzielić się biblijnymi opowieściami o nadziei z innymi, by inspirować i dodawać w trudnych czasach sobie nawzajem otuchy.

Prawda #2: Jezus – Nadzieja chwały

W Liście do Kolosan 1,27 (EIB) czytamy: „Im Bóg zechciał oznajmić, jak wielkie jest wśród pogan bogactwo chwały tej tajemnicy, którą jest Chrystus w was, nadzieja chwały”. Jezus, uosabiając boską chwałę, stanowi niezrównane źródło nadziei. Jego życie, ofiara i zmartwychwstanie dają nam możliwość pojednania się z Bogiem, i dostęp do obietnicy życia wiecznego. Wiara w Jezusa odmienia nasze życie, wypełniając je nadzieją na przyszłość w Jego obecności.

Utrzymanie tej nadziei wymaga budowania osobistej relacji z Jezusem poprzez modlitwę i refleksję, co pozwala nam doświadczać Jego przemieniającej mocy i nadziei w codzienności.

Prawda #3: Drugie przyście Chrystusa – Nasza błogosławiona nadzieja

W Liście do Tytusa 2,13 (EIB) czytamy: „Wzywa nas również do czekania na spełnienie się cudownej nadziei i objawienie się chwały naszego wielkiego Boga i Zbawcy, Jezusa Chrystusa”. Obietnica powrotu Jezusa jest niezachwianym źródłem nadziei dla wszystkich wierzących. Głęboka wiara w Jego ponowne przyście, by ustanowić wieczne królestwo, napełnia nas nadzieją i zachęca do życia w zgodzie z zasadami świętości i gotowości. Ta nadzieja daje nam siłę do przeciwstawienia się trudnościom, bo mamy pewność wspaniałej przyszłości.

Nie zapominajmy o obietnicy drugiego przyścia Chrystusa, która powinna być dla nas źródłem pocieszenia i siły do dalszego działania.

Podsumowanie

Podsumowując, **Biblia stanowi niewyczerpane źródło nadziei. Jezus jest wcieleniem nadziei i chwały, a Jego drugie przyście napełnia nas nadzieją.** Przyjmując te prawdy i wdrażając je w życie codzienne, możemy cieszyć się nadzieją, która transcendentnie wykracza poza wszelkie trudności, prowadząc nas do wiecznej przyszłości z Bogiem.

Przypomnijmy sobie historię Jana. Pewnego dnia wziął udział w odbywającej się w jego mieście konferencji ewangelizacyjnej, gdzie duchowny mówił o znaczeniu bycia odpornym, wykorzystywaniu możliwości, budowaniu sieci wsparcia i pogłębianiu relacji z Jezusem Chrystusem. Te przesłania zrobiły na Janie ogromne wrażenie, skłaniając go do poszukiwania dróg poprawy swojego życia.

Mimo nieustających wyzwań miasta, Jan zaczął dostrzegać promyk nadziei. Uświadomił sobie, że dzięki determinacji i wsparciu jest w stanie przezwyciężyć trudności i wytyczyć ścieżkę do lepszego jutra. Historia Jana dowodzi, że nawet w najtrudniejszych miejskich warunkach można znaleźć nadzieję i osiągać osobisty rozwój. Jest to możliwe dzięki poszukiwaniu wsparcia, możliwości i otwarciu serca na Jezusa, który jest naszą Nadzieją.

7. Stawiając czoło strachowi w twoim mieście

(List do Hebrajczyków 11,1)

Gdy Franklin D. Roosevelt obejmował urząd prezydenta USA 4. marca 1933 r., kraj zmagał się z głębokim kryzysem, oczekując na iskrę nadziei po latach zastoju. W tym kluczowym momencie, Roosevelt przemówił słowami, które dzięki jednemu głębokiemu zdaniu, do dziś są omawiane w literaturze i artykułach: „Jedyną rzeczą, jakiej musimy się bać, jest sam strach”.

Tymi słowami Roosevelt wyraził, że głównym wrogiem nie był niestabilny stan gospodarki, lecz sam strach. Mira Y. López, kubański psycholog, opisuje strach jako monstrum, które zabiera spokój. Ten strach pozbawia myśli, porywa marzenia i wolę działania, powoduje zapomnienie wiedzy i tożsamości. Jest uczuciem utraty kontroli i zdaje się niemożliwy do pokonania. Rodzi nieufność nawet wobec tych, którzy powinni być godni zaufania, zmienia pokorę w roszczeniowość. Sprawia, że myślimy, iż Bóg traci na znaczeniu w obliczu naszych trudności, prowadząc do szukania u innych tego, co dostępne jest jedynie w Jezusie Chrystusie.

I. Strach w miastach

Strach w środowisku miejskim jest złożonym zjawiskiem wpływającym na osoby zarówno młodsze, jak i starsze, spowodowanym przez wiele czynników. Oto niektóre z głównych przyczyn:

- **Przestępczość i przemoc:** Wysoki poziom przestępczości w miastach, objawiający się kradzieżami, napadami czy zabójstwami, to główne źródło obaw mieszkańców, szczególnie w rejonach zwiększonej aktywności przestępczej.
- **Problemy z transportem publicznym:** Incydenty takie jak kradzieże czy przypadki nękania seksualnego w środkach komunikacji miejskiej przyczyniają się do poczucia niebezpieczeństwa, ograniczając swobodę przemieszczania się i wpływając negatywnie na codzienne życie mieszkańców.
- **Presja społeczna i medialna:** Stałe bombardowanie informacjami o aktach przemocy i przestępczości na platformach mediów społecznościowych może potęgować poczucie strachu wśród społeczeństwa. Ciągłe nagłaśnianie alarmujących wiadomości prowadzi do zniekształconego postrzegania bezpieczeństwa miejskiego.
- **Brak zaufania do instytucji:** Ograniczone zaufanie do instytucji rządowych, które mają za zadanie zapewniać bezpieczeństwo i porządek, może zwiększać strach. Dostrzeganie korupcji lub nieefektywności tych organów może podważać poczucie bezpieczeństwa w przestrzeni miejskiej.

Co możemy zrobić w obliczu narastającego strachu w miastach?

II. Przewycięzanie strachu z wiarą

Biblia nie jest podręcznikiem psychologii czy analizą funkcjonowania mózgu, ale dogłębnie eksploruje temat strachu. Fraza „nie bój się” znajduje się w Piśmie Świętym mniej więcej 365 razy, co czyni ją jednym z najczęściej powtarzanych przekazów w całej Biblii. Terminy „strach” i „terror” pojawiają się łącznie ponad dwieście razy, a „trwoga” występuje ponad sto razy. Może wydawać się zaskakujące, że tekst opowiadający o działaniach historycznych bohaterów tak często porusza kwestię strachu, ale w Biblii odnotowujemy, że ponad dwieście opisanych w niej postaci doświadczyło tego uczucia.

Czy istnieje sposób na pokonanie czegoś tak przytłaczającego jak strach? Czy możemy przewyciężyć nasze lęki? Czy da się żyć bez strachu? W poszukiwaniu rozwiązań wielu zwraca się ku psychologii i terapii, próbując zmienić sposób myślenia i zachowania. Inni zaś szukają ulgi w medykamentach, traktując strach jako rodzaj zaburzenia. Jednak z biegiem czasu ludzie odkrywają, że choć te metody mogą oferować pomoc, nie są one jedynym rozwiązaniem.

Jeżeli nie jesteśmy w stanie pozbyć się czy ignorować naszych lęków, to czy istnieje sposób, aby nimi zarządzać? Biblia daje nam twierdzącą odpowiedź. Wskazuje, że poprzez wiarę jesteśmy w stanie stawić czoła i pokonać strach. Wiara, jako boskie antidotum, ma moc przewyciężenia naszych obaw. Ale czym właściwie jest wiara?

Biblia ujmuje to w ten sposób: „Wiara jest podstawą spełnienia się tego wszystkiego, co jest treścią nadziei; przekonaniem o prawdziwości tego, co niewidzialne” (List do Hebrajczyków 11,1 EIB). Wiara jest ufaniem Bogu. W Biblii czytamy również, że: „Bez wiary – przeciwnie – nie można podobać się Bogu. Kto bowiem przychodzi do Boga, musi uwierzyć, że On istnieje i nagradza tych, którzy Go poszukują” (List do Hebrajczyków 11,6 EIB).

Warto zauważyć, że nie każda wiara jest w stanie pokonać strach. **Wiara, która pokonuje strach, wynika z akceptacji istnienia Boga.** Wiara w Boga stanowi pierwszy krok ku życiu pełnemu zwycięstw. Osoby, które pokładają swoją wiarę w Boga, dysponują przewodnikiem, umożliwiającym im nawigację przez wyzwania świata. Dla osób, które nie wierzą w Boga rzeczywistość może wydawać się pełna niepewności, zamieszania i rozczarowań, a życie staje się skomplikowane i brakuje mu jasno wytyczonej ścieżki.

Ponadto, wiara, która pokonuje strach, nie tylko akceptuje istnienie Boga, lecz także dąży do rozwijania szczególnej relacji z Nim. Sama świadomość, że Bóg istnieje nie wystarczy;

należy Go poznać. Bóg w swoim Słowie zachęca nas, abyśmy nie chełpili się naszą mądrością, siłą czy bogactwem, lecz abyśmy się chlubili Jego poznaniem oraz zrozumieniem, że działa On na ziemi z miłością, sprawiedliwością i prawością (Księga Jeremiasza 9,23-24).

Zanim przejdziemy dalej, ważne jest, aby zaznaczyć, że mówiąc o poznawaniu Boga, nie odnosimy się do pełnego zrozumienia Jego natury. Z racji naszych ludzkich ograniczeń intelektualnych, moralnych wyzwań i niepełnego objawienia, nie jesteśmy w stanie w pełni ogarnąć istoty nieskończonej. Mówiąc o poznawaniu Boga, mamy na myśli budowanie z Nim relacji, dzięki której Jego istota wpływa na naszą własną tożsamość i sposób bycia.

Po trzecie, wiara, która pokonuje strach prowadzi nas do całkowitego zaufania Bogu.

Mówi się, że wiara to pewność, iż Bóg dokona w naszym życiu tego, czego sami zrobić nie jesteśmy w stanie. Istota autentycznej wiary tkwi w przyjmowaniu Słowa Bożego i absolutnym przekonaniu, że Bóg dotrzyma swoich obietnic. Gdy ufamy Bogu, nasze postrzeganie życia ulega radykalnej zmianie. Zaufanie do Boga przekształca naszą rzeczywistość, uwalniając nas od negatywnych skutków przeszłości i towarzyszących im emocji. Żyjąc z wiarą, że wszystko znajduje się w rękach naszego Stwórcy, przezwyciężamy strach, świadomi, że żadne wydarzenie nie ma miejsca bez Jego przyzwolenia.

Podsumowanie

Harriet Tubman, to niezwykła kobieta, która żyła w czasach, gdy niewolnictwo było w Stanach Zjednoczonych wszechobecne. Uwięziona w okowach niewoli, żyła w ciągłym strachu od najmłodszych lat, lecz nigdy się nie poddała.

Od wczesnej młodości Harriet doświadczyła brutalności niewolnictwa, ale z biegiem czasu jej determinacja do wydostania się na wolność i pomoc w tym samym innym tylko wzrastała. Siłą napędową była jej niezachwiana wiara w Boga, która inspirowała ją do nieustannej walki o wolność.

W wieku 27 lat, Harriet podjęła decyzję o ucieczce z plantacji, na której była niewolnicą. Podążając za gwiazdami i kierując się intuicją, udało jej się dotrzeć na północ. Mimo zagrożeń, takich jak łowcy niewolników i psy tropiące, jej wiara w Boga pozostawała niezłomna. Każdy krok, który przybliżał ją do wolności, był świadectwem jej głębokiej wiary.

Jednak Harriet Tubman nie poprzestała na osiągnięciu własnej wolności. Mimo nieustannego zagrożenia bycia ponownie schwytaną i zesłaną w niewolę, niezliczone razy wracała na Południe, aby prowadzić innych niewolników do wolności przez tzw. Kolej Podziemną – tajną

sieć bezpiecznych dróg ucieczki i schronień. Jej wiara w Boga z każdą taką misją rosła i wzmacniała przekonanie, że to właśnie On ją prowadzi i ochrania w czasie niebezpieczeństw.

Podczas jednej z nocnych wypraw, gdy prowadziła grupę uciekinierów, Harriet Tubman natknęła się na list gończy z jej wizerunkiem. Nie poddając się strachowi, pomodliła się do Boga i niezłomnie kontynuowała drogę, prowadząc wszystkich do wolności. Jej głęboka wiara i nieugięta odwaga pozwoliły na pokonanie lęku.

Harriet Tubman, znana jako „Mojżesz swojego ludu”, umożliwiła ponad trzystu niewolnikom ucieczkę na wolność i stała się symbolem walki przeciwko niewolnictwu. Jej inspirująca historia dowodzi, że dzięki wierze w Boga można przezwyciężyć strach i dokonać rzeczy wyjątkowych.

Jeżeli w obliczu obaw związanych z bezpieczeństwem, naciskiem społecznym czy innymi wyzwaniem w swoim środowisku miejskim poszukujesz drogi wyjścia, niech przykład Harriet Tubman będzie dla Ciebie przypomnieniem, że **wiara i determinacja mogą być twoimi sojusznikami w przezwyciężaniu tych obaw.**

8. Podnoszenie upadłych w twoim mieście

(Ewangelia Mateusza 11,19)

Czy wiedziałeś, że miasta kryją w sobie wiele złamanych serc? Wiele osób przechodzących przez trudności życiowe błąka się w ciemnościach. W miastach nie brak młodych ludzi uwikłanych w nałóg narkotykowy, należących do gangów, jak również tych, którzy zmagają się z nadużyciami i złym traktowaniem. W tych miejskich przestrzeniach można znaleźć ludzi w różnym wieku, którzy wydają się być całkowicie zagubieni i bez celu w życiu. Są oni załamani emocjonalnie i szukają rozpaczliwie możliwości zmiany.

Zastanówmy się nad przypadkiem Marii, 25-letniej mieszkanki wielkiego miasta. Wychowała się w trudnym środowisku, w otoczeniu problemów rodzinnych i negatywnego wpływu przyjaciół. Eksperymenty z narkotykami we wczesnym wieku szybko przerodziły się w poważny problem. Maria straciła pracę, a jej relacje interpersonalne i zdrowie uległy degradacji. Jej stan fizyczny oraz emocjonalny znacząco się pogorszyły.

Rozpocznijmy tę refleksję od wersetu z Biblii, który zawsze przykuwał moją uwagę:

„Przyszedł Syn Człowieczy, jadł i pił, i mówią: To żarłok i pijak, przyjaciel celników i grzeszników. I mądrość znalazła usprawiedliwienie w swoich czynach” (Ewangelia Mateusza 11,19 EIB).

Drodzy młodzi ludzie, czy zastanawialiście się kiedyś, jak odnoszono się do Jezusa? Nazywano Go „przyjacielem grzeszników”! Czy możecie sobie wyobrazić Jezusa przechadzającego się po waszym mieście? Z kim by rozmawiał? Komu okazałby najwięcej współczucia? Z pewnością osobom w sytuacji podobnej do Marii – tym, którzy doznali porażki i mieli złamane serca.

Bycie „przyjacielem grzeszników” oznacza, że Jezus jest także naszym przyjacielem i czeka, aż otworzymy się na Jego obecność oraz pomoc. Miłość, jaką Bóg do nas żywi, przekracza granice naszej wyobraźni.

Ciekawe, że to właśnie przywódcy religijni ówczesnych czasów przypisali Jezusowi tytuł „przyjaciela grzeszników”. Krytykowali Go za to, że spędzał czas z ludźmi z marginesu, społecznie odrzuconymi, dlatego określali Go mianem „przyjaciela grzeszników”.

Uczeni w Piśmie i faryzeusze wyrażali niezadowolenie wobec postawy Jezusa. Dlaczego? „Wtedy zbliżyli się do Niego wszyscy celnicy i grzesznicy, aby Go słuchać. A faryzeusze i uczeni w Piśmie szemrali, mówiąc: **‘Ten człowiek przyjmuje grzeszników i jada z nimi’** (Ewangelia Łukasza 15,1-2 EIB).

Jezus w obliczu krytyki nie bronił się, ale opowiedział przypowieść, która ilustruje jak bardzo Bóg kocha tych, którzy upadli:

„Wówczas Jezus opowiedział im taką przypowieść: Kto z was, gdy ma sto owiec, a zgubi jedną, nie zostawia na pustkowiu dziewięćdziesięciu dziewięciu i nie szuka zgubionej, aż ją znajdzie? Gdy zaś znajdzie, z radością wkłada ją sobie na ramiona, wraca do domu, zwołuje przyjaciół oraz sąsiadów i mówi: Cieszcie się ze mną, gdyż odnalazłem moją zgubioną owcę! Mówię wam: Podobnie w niebie większa będzie radość z jednego skruszonego grzesznika niż z dziewięćdziesięciu dziewięciu sprawiedliwych, którzy nie potrzebują opamiętania” (Ewangelia Łukasza 15,3-7 EIB).

Jezus opowiada historię o pasterzu, który posiadał sto owiec, lecz jedna z nich się zgubiła. Owce, ze względu na swoje naturalne skłonności, łatwo się gubią, ponieważ nie mają silnego instynktu orientacji. Ten pasterz, nie wahał się, opuścił pozostałe dziewięćdziesiąt dziewięć owiec i poszedł, by odnaleźć tę jedną zagubioną owcę. Gdy w końcu ją odnalazł, z miłością przyprowadził ją do stada, a gdy wrócił, radośnie celebrował jej odnalezienie.

Ellen G. White, chrześcijańska autorka, podkreśla, że Bóg, podobnie jak pasterz z przypowieści, zna każdą ze swoich owiec na całym świecie.

„Jak ziemski pasterz zna swoje owce, tak Pasterz boski zna swe stado, rozproszone po całym świecie. ‘Moimi owcami jesteście, owcami mojego pastwiska, a Ja jestem waszym Bogiem — mówi Wszechmocny Pan’. Jezus mówi: ‘Nazwałem cię twoim imieniem — moim jesteś!’. ‘Oto na moich dłoniach wyrysowałem cię’. Ezechiela 34,31; Izajasza 43,1; 49,16. Jezus zna każdego z nas indywidualnie i wzruszony jest naszą słabością. Zna nas wszystkich po imieniu. Zna dom, w którym mieszkamy, zna imię każdego z jego mieszkańców. Daje w określonym czasie polecenie swym sługom, aby szli na określoną ulicę w danym mieście, do wyznaczonego domu, aby odnaleźć w nim jedną z Jego owieczek”³.

Jezus, będący niebiańskim pasterzem, przemierza miasta w poszukiwaniu tych, którzy zagubili drogę, są podłamani na duchu i pokonani przez życie, w tym osób z sercami złamanymi przez życiowe niepowodzenia i traumy.

Dlaczego wierzę, że Jezus podnosi upadłych?

- **Podniósł cudzołożnicę (Ewangelia Jana 8,1-11):** Napotkał kobietę złapaną na cudzołóstwie, lecz zamiast ją potępić, rzekł: „Kto z was jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci w nią kamieniem”. Tłum się rozszedł, a Jezus powiedział kobiecie, że jej nie potępia i aby od tej pory nie grzeszyła.
- **Podniósł paralytyka przy Sadzawce Betezda (Ewangelia Jana 5,1-15):** Pewnego razu Jezus znalazł mężczyznę, który był chory i przykuty do łóżka przez 38 lat. Powiedział mu: „Wstań, weź swoje łożo i chodź”, i mężczyzna natychmiast został uzdrowiony.
- **Podniósł Zacheusza, celnika (Ewangelia Łukasza 19,1-10):** Zacheusz był wzgardzany ze względu na swoje zajęcie i reputację grzesznika. Gdy Jezus go odwiedził, Zacheusz był poruszony i postanowił oddać połowę swoich dóbr ubogim oraz zwrócić czterokrotnie tym, których oszukał.

³ E. G. White, *Życie Jezusa*, Wydawnictwo Znaki Czasu, Warszawa 2011, s.345.

W każdym z tych przykładów, Jezus demonstruje swoją zdolność do podnoszenia upadłych i oferowania im nadziei, niezależnie od okoliczności czy przeszłych grzechów. Uczy nas, że zawsze istnieje możliwość przebaczenia, uzdrowienia i przemiany w Jego obecności.

Podsumowanie

Pewnego dnia, walcząc ze swoim uzależnieniem, Maria napotkała grupę wolontariuszy z Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego, którzy pomagali młodym ludziom w trudnych sytuacjach. Jeden z nich, Pablo, podszedł do niej z życzliwością i wsparciem. Zaoferował bezpieczne schronienie i pomoc w stawieniu czoła jej problemom. Pomimo początkowego sceptycyzmu, Maria postanowiła dać mu szansę.

W kolejnych miesiącach Maria stopniowo odbudowywała swoje życie. Dzięki spotkaniom biblijnym, wsparciu emocjonalnemu, poradnictwu i pomocy w przezwyciężaniu uzależnienia odzyskała pewność siebie i kompetencje, co umożliwiło jej znalezienie pracy i naprawienie relacji z rodziną oraz przyjaciółmi. Dziś Maria jest żywym dowodem na to, że druga szansa i pomocna dłoń mogą całkowicie odmienić ludzkie losy. Jest ona przykładem na to, że Jezus nieustannie podnosi

upadłych, także w miejskiej dżungli. Droga młodzieży, podnieście się i szukajcie upadłych w waszym otoczeniu, by przedstawić im Jezusa, przyjaciela grzeszników.