

34. Veselīgs dzīvesveids

Dievs, iepazīdams šīs Bībeles studiju tēmas un pašus senos Svētos Rakstus, esmu skaidri sapratis, ka tu vēli man vislabāko. Nebūtu pārsteigums, ja tu sniegtu arī kādu padomu par veselīgu dzīvesveidu. Palīdzi man saprast, kā šie principi attiecas uz manu dzīvi.

stāsts

Rakstnieks Arturs Gordons reiz jautāja ārstam, kuras būtu visefektīvākās recepšu zāles, ko viņš varētu izrakstīt.

„Tā, tā,” noteica ārsts. „Kādam manam kolēģim bija pacients, kura cieta no depresijas. Situācija bija tik smaga, ka viņa pat neizgāja no mājas un bija gurdēna, apātiska un vienaldzīga pret visu. Medikamenti, kas agrāk bija palīdzējuši, tagad izrādījās neefektīvi.

Reiz ārsts aiznesa viņai kādu paciņu. „Paņemiet to, kas ir šajā iepakojumā un katru dienu ar tā palīdzību aplūkojiet kādu priekšmetu, kas ir jūsu istabā.”

Iepakojumā bija lupa. Ar tās palīdzību sieviete sāka aplūkot dīvāna audumu. Pēc tam viņa pētīja dārzā noplūktu ziedu dzislojumu, krāsainus punktiņus senā fotogrāfijā un pat savas ādas struktūru. Tas mainīja viņas slimības gaitu. Viņa sāka justies labāk, jo šis *recepšu medikaments* atmodināja visdziedinošākās jūtas – pateicību.”

Pateicības jūtu attīstīšana sevī ir vislabākā veselības apdrošināšanas polise.¹

pārdomas

Pasaules Veselības organizācija ir definējusi, ka veselība ir tāds „stāvoklis, kad ir pilnīga fiziska, garīga un sociāla labklājība, ne tikai slimības neesamība”.

Citās definīcijās formulēta doma, ka *veselība* ir pilnīga labklājība: „laba fiziskā veselība, veselīgums, stāvoklis, kad cilvēks jūtas pilnīgi vesels”²; „fiziskā veselība, psihiskā veselība, garīgā veselība”³.

Jēdziens par pilnīgu veselību ir atspoguļots arī Bībelē. Tā kā ir zināms, ka Dievs vēlas, lai mēs būtu laimīgi, nav nekāds brīnums, ka viņš domā arī par mūsu labklājību. Viņš pat ir devis norādījumus, kā dzīvot veselīgi.

- Tūlīt pēc radīšanas Dievs izstrādāja diētas plānu Ādamam, Ievai un viņu pēcnācējiem.
- Jūdu tauta saņēma sīku un detalizētu tā aprakstu (saskaņā ar Ābrahāmam doto apsolījumu).

¹ Daily Guideposts, October 1983, www.sermonillustrator.org/illustrator/sermon2/best_health_insurance.htm, skatīts 2006. gada 13. aprīlī.

² Sk. Chambers Twentieth Century Dictionary. Littlefield, Adams, 1973.

³ Sk. Concise Oxford English Dictionary. Oxford University Press, 2002.

- Tā kā cilvēka ķermenis ir Svētā Gara mājoklis, šī diēta ir spēkā arī visās nākamajās paaudzēs.

radīšana

Mēs esam veidoti pēc Dieva tēla⁴, ar to saprotot, ka cita starpā mums ir griba un uztveres spējas. Viņš arī rūpējās par mūsu uzturu un teica: „Redzi, es jums dodu visādus stādus, kas briedina sēklu, kas ir uz visas zemes, un visus kokus, kuru augļi briedina sēklu.”⁵

Stingrā veģetārā diēta tika mainīta, kad plūdus visa veģetācija bija gājusi bojā. Kad Noa un viņa ģimene bija izglābušies, Dievs teica: „Katrs kustonis, kas dzīvs, jums būs par ēdamo, tāpat arī zaļoksni stādi – es jums atdodu visu!”⁶ Bet bija tomēr daži ierobežojumi: cilvēki nedrīkstēja lietot uzturā gaļu, kurā bija asinis.⁷

Daudz ļaužu mūsdienās izvēlas sakontēji pēc radīšanas piedāvāto uzturu – ne tikai veģetārismu (kas ietver arī olu un piena produktu lietošanu), bet vegānismu (vai pilnīgu veģetārismu). Ir zinātniski pierādīts, ka tā ir visoptimālākā diēta cilvēka veselības nodrošināšanai. Daudzi ļaudis kļūst par veģetāriešiem ekonomisku un morālu apsvērumu dēļ.

jauna tauta

Kad plūdus bija iznīcināta visa augu valsts, Dievs atļāva cilvēkiem uzturā lietot gaļu. Vēlāk savas ziņkārības dēļ un arī tāpēc, ka apkārt bija tik daudz „kustīgu lietu”, cilvēki sāka ēst teju visu. Rezultātā pasliktinājās gan viņu veselība, gan saīsinājās mūža ilgums.

Kad izveidojās Israēla tauta, Dievs, lai sargātu cilvēku veselību, sniedza viņiem norādījumus veselības un higiēnas jautājumos. Tos bieži sauc par *Mozus* likumiem (jo pierakstītājs bija Mozus).

Daudzi senie veselības saglabāšanas principi joprojām ir sanitāro un karantīnas noteikumu pamats. Tie attiecas uz ļoti daudzām jomām.

diēta

- bija aizliegts lietot uzturā tādu dzīvnieku gaļu, kurus nogalinājuši plēsēji;⁸
- bija aizliegts vārīt kazlēna gaļu tā mātes pienā;⁹
- bija aizliegts lietot uzturā dzīvnieku taukus un asinis;¹⁰
- bija precīzi minēta visa šķīstā un nešķīstā gaļa (par nešķīstu visbiežāk dēvēja maitēdāju gaļu).¹¹

⁴ 1. Mozus 1:27.

⁵ 1. Mozus 1:29.

⁶ 1. Mozus 9:3.

⁷ 1. Mozus 9:4.

⁸ 2. Mozus 22:30.

⁹ 2. Mozus 23:19.

¹⁰ 3. Mozus 3:17; 7:26, 27; 17:10–16; 19:26; 5. Mozus 12:23–25.

¹¹ 3. Mozus 11. nod.; 20:25; 5. Mozus 14:3–21.

slimības

- likumi par lepru;¹²
- likumi par pārējām veselības problēmām;¹³

zeme

- zeme bija jāatstāj atmatā katru septīto gadu: tautai vajadzēja ievērot „sabata” un „jubilejas” gadu.¹⁴

apreibinošas vielas

- pirms kalpošanas reliģiskā ceremonijā priesteris nedrīkstēja lietot apreibinošus dzērienus¹⁵

higiēna

- noteikumi saistībā ar pēcdzemdību periodu;¹⁶
- zēnu apgraizīšana astotajā dienā;¹⁷
- noteikumi par vīriešiem un seksu;¹⁸
- noteikumi saistībā ar menstruācijām;¹⁹
- aizsardzība pret slimībām.²⁰

karantīna

- īpaši noteikumi lepras gadījumā²¹

atpūta

- sabata atpūta un darbspēju atjaunošana²²

sanitārie noteikumi

- bija aizliegti tetovējumi;²³

¹² 3. Mozus 13., 14. nod.; 5. Mozus 24:8.

¹³ 3. Mozus 15:2–15; 22:4; 4. Mozus 5:2.

¹⁴ 2. Mozus 23:10, 11; 3. Mozus 25:2–22.

¹⁵ 3. Mozus 10:9, 10.

¹⁶ 3. Mozus 12:2.

¹⁷ 3. Mozus 12:3.

¹⁸ 3. Mozus 15:16–18.

¹⁹ 3. Mozus 15:19–30.

²⁰ 2. Mozus 15:26; 23:25; 5. Mozus 7:15.

²¹ 4. Mozus 5:2–4.

²² 2. Mozus 20:8–11; 23:12.

²³ 3. Mozus 19:28.

- cilvēkiem bija atbilstīgi jāiznīcina savi ekskrementi.²⁴

Šie noteikumi, kas attiecās uz ļoti daudzām jomām, bija paredzēti tādēļ, lai katrs cilvēks atsevišķi un sabiedrība kopumā varētu saglabāt labu veselību un ievērotu tīrību.

Ievērodami šādus veselību nodrošinošus principus, cilvēki noteikti bija ieguvēji, bet Dievs par to apsolīja arī savas svētības, kas bija tik būtiskas, ka viņš tās atkārtoja divas reizes.²⁵

Dievs teica saviem ļaudīm: „Ja klausīsiet Kunga, sava Dieva, balsij un darīsiet to, kas taisns viņa acīs, klausīsiet viņa pavēlēm un turēsiet viņa likumus, tad visas sērgas, ko es uzlikšu ēģiptiešiem, es jums neuzlikšu, jo es esmu Kungs, jūsu ārsts.”²⁶

ķermenis kā templis

Dievs aicina mūs, savus bērnus, paklausīt viņam arī veselības jautājumos, bet tas ir tāpēc, ka viņš vēlas, lai mēs būtu veseli un stipri. Bībelē Dievs bieži aicina mūs kļūt svētiem tāpat kā viņš ir svēts.²⁷ Tā kā Dievs ir apsolījis dzīvot mūsos, mūsu ķermenis ir viņa templis.²⁸

Vēstulē efesiešiem Pāvils saka: „Viņā arī jūs tiekat uzcelti par Dieva mājokli Garā.”²⁹ Doma par ķermeni kā templi ir aplūkota arī 1. vēstulē korintiešiem: „Vai jūs nezināt, ka esat Dieva templis un ka Dieva Gars jūsos mājō? Ja kāds Dieva templi posta, to Dievs izpostīs, jo Dieva templis ir svēts, un tie jūs esat.”³⁰

Jaunajā Derībā uzsvērti daži būtiski bibliskie principi, kas saistīti ar cilvēka iekšējo pasauli: paškontrole ir cilvēka domāšanas un uzvedības pamats. Šī īpašība ir raksturota dažādos veidos:

- atturība;³¹
- peticība;³²
- saprāts³³, apdomība³⁴, nosvērtība³⁵.

Tāpēc daudzi kristieši izvairās lietot alkoholu, narkotikas un citas apreibinošas vielas. Visu mūsu dzīvi ietekmē lietas, kuras mēs izvēlamies ēst vai dzert. Sūzena Veslija par šo tēmu rakstīja savam dēlam Džonam Veslijam (metodisma dibinātājam): „Ikvienu lietu, kas mazina uztveres spējas un labsirdību, aizēno izpratni par Dievu un vājina prāta spējas valdīt pār ķermeni, ir slikta jebkurā gadījumā, lai arī cik nevainīga tā izskatītos.”

pilnīga veselība

²⁴ 5. Mozus 23:12, 13.

²⁵ 5. Mozus 28:1–14, 3. Mozus 26:1–13.

²⁶ 2. Mozus 15:26.

²⁷ 3. Mozus 11:44, 45; 19:2; 20:7, 26; 5. Mozus 26:19.

²⁸ 2. Mozus 25:8.

²⁹ Efesiešiem 2:22.

³⁰ 1. Korintiešiem 3:16, 17.

³¹ 1. Korintiešiem 9:25.

³² Filipiešiem 4:5.

³³ Apustuļu darbi 26:25.

³⁴ 1. Timotejam 2:15.

³⁵ Titam 2:6.

Dr. Džons Vilkinsons, ārsts un teologs, atgādina četras Jaunajā Derībā minētās definīcijas, kas raksturo veselību³⁶: dzīvība, svētības, svētums un pilnība.

Kad Jēzus teica, ka ir nācis, lai dotu mums „dzīvību” (Bībelē lietots grieķu vārds *zoe*), viņš runāja³⁷ par dzīvi, kura turpinās mūžībā bez laika ierobežojuma. Vārds „svētības” (grieķu val. – *makarios*) apzīmē laimi, kas turpinās mūžīgi. „Pilnība” ir vēl viens vārds, kas arī sniedzas mūžībā.³⁸

Cilvēkiem, kuri lūdz Dievu, apmeklē dievnamu un lasa Bībeli, ir labāka veselība nekā tiem, kuri šīs lietas nedara.

Visas minētās definīcijas runā par Dievu, kurš mūs mīl un vēlas, lai mēs būtu veseli un mums klātos labi. Turklāt viņš to nedara tādēļ, lai mūs kontrolētu, bet gan tādēļ, lai mēs būtu laimīgi un justos labi. Iespējams, ka neesam pazīstami ar šādiem terminiem, bet tie labi atbilst idejai par pilnīgu labklājību. Ir svarīgi atzīt, ka Dievs ir izdarījis ļoti daudz, lai viņa ļaudis būtu laimīgi, veseli un svēti, un, kā jau būsīm ievērojuši, šis darbs ir daļa no pestīšanas, ko viņš piedāvā.

Būdams mūsu Veidotājs un Radītājs, Dievs zina, kas mums ir vislabākais. Ja neievērojam viņa prasības, izturamies vieglprātīgi pret savu veselību un kļūstam slimi, tad tas nenozīmē, ka Dievs ir dusmīgs uz mums: ciešanas bieži vien ir loģisks mūsu izvēlētā dzīvesveida rezultāts. Cilvēki bieži iebilst, ka Dievs ir atcēlis šos „vecmodīgos” veselīgā uztura principus, bet nav nekādu biblisku pierādījumu, kas par to liecinātu: pat Jēzus ievēroja jūdu ēšanas paradumus.

Par nastu drīzāk ir kļuvuši papildu nosacījumi un likumi, kurus jūdi pievienoja Svētajiem Rakstiem, izveidodami Mišnu, savas bauslības komentārus. Tas arī ir veicinājis attieksmi, ka visi Bībelē minētie norādījumi ir novecojuši.

Marka evaņģēlijā ir rakstīts par roku mazgāšanu un rituālo tīrību jeb šķīstumu (Marka 7:19). Jēzus piezīmi 14. un 15. pantā bieži izmanto ārpus konteksta un cenšas pierādīt, ka visi senie pārtikas lietošanas ierobežojumi ir atcelti. Tāpat nepareizi skaidro arī Apustuļu darbu 10. nodaļu, saskatot tur to, kā tur nav.

Vai gan Jēzus Kristus, kurš „ir tas pats vakar, šodien un mūžos”³⁹, vēlas, lai tagad mūsu veselība būtu sliktāka nekā ļaudīm pirms simtiem gadu? Kā gan tas saskanētu ar vārdiem, kurus Dievs ir teicis par sevi: „Jo es esmu Kungs, es nemainīgs ..”⁴⁰!

veselība un ilgs mūžs

Vēlaties vēl kādus papildu pierādījumus par to, ka Dievs dod labu veselību, ja ievērojam viņa plānu? Nedaudz iepazīsimies ar pasaules medicīnas literatūru.

Cilvēkiem, kuri lūdz Dievu, apmeklē dievnamu un lasa Bībeli, ir labāka veselība nekā tiem, kuri šīs lietas nedara. Viņi dzīvo ilgāk un retāk saslimst gandrīz ar visām slimībām un stāvokļiem,

³⁶ Wilkinson, John. *Health and Healing*. The Handsel Publishers, 1980, 13.–16. lpp.

³⁷ Jāņa 10:10.

³⁸ Kolosiešiem 1:28.

³⁹ Ebrejiem 13:8.

⁴⁰ Maleahija 3:6.

kādus medicīna pazīst. Ja šie cilvēki tomēr saslimst, viņi parasti atveseļojas daudz ātrāk vai nodzīvo ilgāk.

Veselība šādos gadījumos daļēji ir labāka tāpēc, ka šo ļaužu dzīvei ir zema riska pakāpe: viņi nedzer alkoholiskos dzērienus un nesmēķē, viņiem nav nejaušu dzimumsakaru, viņi nelieto narkotikas un izvairās no jebkādām citām riskantām darbībām. Pētījumi rāda, ka septītās dienas adventistu vīrieši dzīvo par 8,9 gadiem ilgāk, bet adventistu sievietes – par 7,5 gadiem ilgāk nekā citi viņu vecuma cilvēki. Bet pat šie skaitļi vēl nepasaka visu.

Dievs svētī savus ļaudis vēl dziļāk par šo pamata līmeni. Viņš ir apsolījis īpašas svētības, ja mēs veidosim draudzīgas attiecības ar sabiedrību, kurā dzīvojam: „... tad tava gaisma izlauzīsies ausmā, tava dziedināšana steigs plaukt”⁴¹.

Biologs Pols Mārtins raksta: „Smadzeņu skenēšana ir pierādījusi: ja cilvēks uzticas citam cilvēkam vai sadarbojas ar viņu, noteiktas pārbaudāmās personas smadzeņu daļas kļūst aktīvākas; par smadzeņu daļām, kuras izgaismojas, tagad ir zināms, ka tās ir iesaistītas tādu emocionālo sajūtu veidošanā, kuras ļauj cilvēkam justies labi (t. s. atalgojuma centri; angļu val. – *reward centres*).”⁴²

Simtos eksperimentu un pārbažu ir pierādīts, ka cilvēkiem, kuri ir ļoti uzticīgi kādas reliģiskas tradīcijas pārstāvji (t. s. patiesā reliģiozitāte; angļu val. – *intrinsic religiosity*), ir labāka veselība nekā tiem, kuri dievnamu apmeklē vienīgi sociālu iemeslu dēļ (lai veidotu draudzību un gūtu citus labumus).

Veselības mācības pasniedzējs Dons Kings raksta: „Pilnīgas veselības evaņģēlijs ir daudz plašāka tēma nekā eksperimenti ar žurkām, veģetārisms vai ēdienu gatavošana bez gaļas. Ar to nav domāts, ka veselīgs dzīvesveids ir badošanās maratons un mūža ieslodzījums, kad cilvēks drīkst ēst tikai salātu lapas un biezpienu. Veselības evaņģēlijs drīzāk nozīmē palīdzēt cilvēkiem pilnībā sagatavoties Jēzus Kristus otrajai atnākšanai.”⁴³

Moriss Okuns un Viljams Stoks no Arizonas Universitātes uzsver: „Gados vecāku ļaužu labklājību nosaka divi būtiski faktori. Šie cilvēki ir laimīgāki un daudz apmierinātāki ar dzīvi, ja viņi ir veltījuši savu dzīvi reliģijai un šajā jomā aktīvi darbojas.”⁴⁴

Turklāt jāuzsver, ka laba veselība nav tikai gados vecākiem ļaudīm.

„Piederība kādai reliģiskai kopienai nodrošina cilvēkam ļoti ietekmīgu sociālā atbalsta avotu, jo viņam ir iespējas *regulāri tikties ar citiem līdzīgi domājošajiem, dalīties ticībā un uzskatos, kā arī izpaust tos ar izveidotu rituālu un liturģiju starpniecību*. [...] Cilvēkiem, kuriem ir noteikti reliģiski uzskati un kuri regulāri apmeklē dievnamu, ir labāka veselība nekā neticīgajiem un tiem, kuri dievnamu neapmeklē.”⁴⁵

Kādi secinājumi? Ko gan jūs varat zaudēt? Ja nu vienīgi nedaudz liekā svara, letargijas un stresa.

⁴¹ Jesajas 58:8.

⁴² Martin, Paul. *Making Happy People*. Harper Perennial, 2006, 83. lpp.

⁴³ King, Donald G. Sabbath Policy Brings Blessings to Hospital. *Adventist Review* (International Edition), 1981 g. Nr. 11, 23. lpp.

⁴⁴ Koenig, Harold G., Michael EM McCullough, David B. Larson. *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press, 2001, 106.–109. lpp.

⁴⁵ Totman, Richard. *Mind, Stress and Health*. Souvenir Publishers (E&A) Ltd., 1990, 151., 152. lpp.

ko teiksi?

Kādās jomās tu vēlētos uzlabot savu veselību?