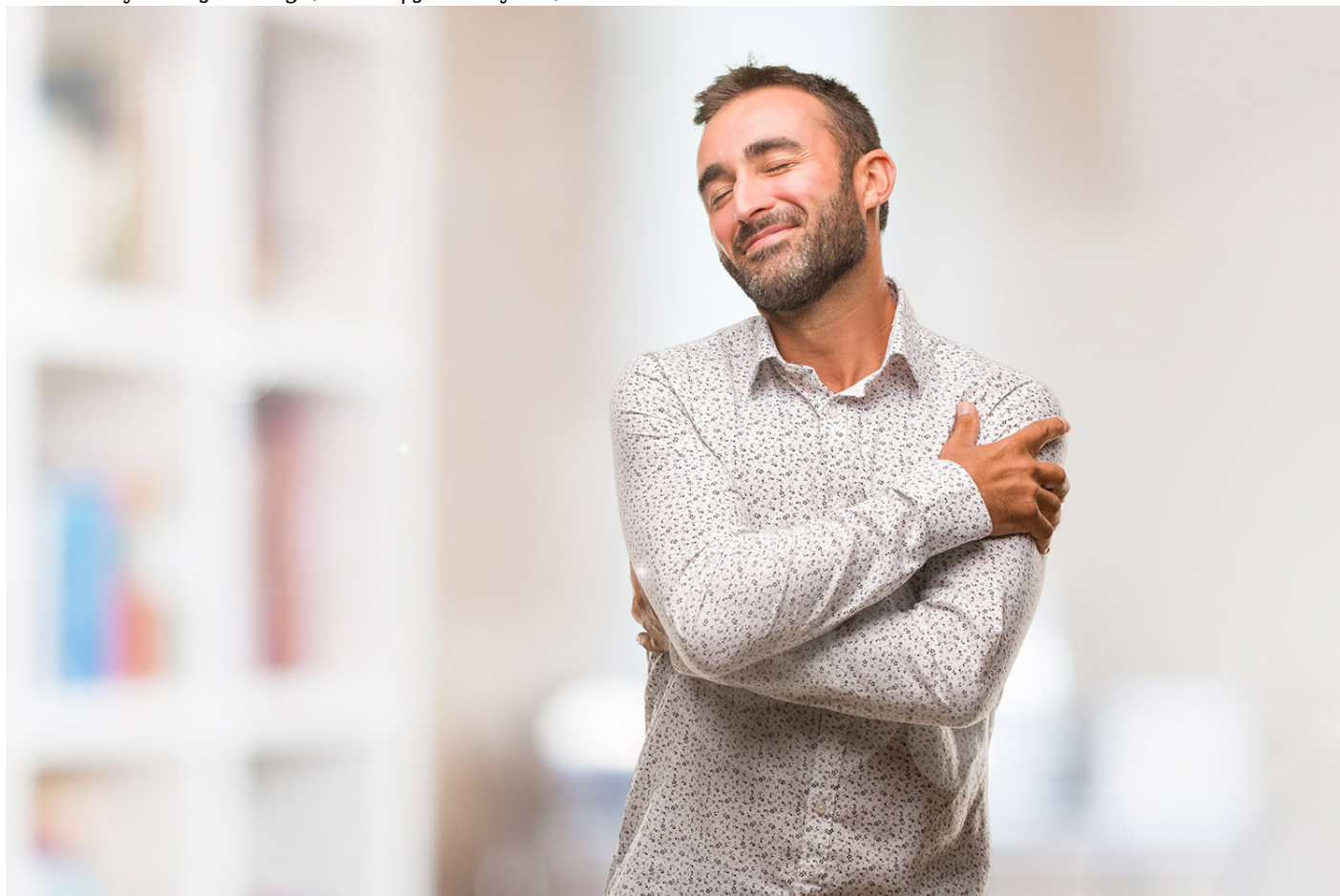


Jak miłować samego siebie?

written by Tim Jennings, M.D. | January 18, 2024



A on odpowiedział: Będziesz miłował Pana, swego Boga, całym swym sercem, całą swą duszą, z całej swojej siły i całym swym umysłem, a swego bliźniego jak samego siebie” (Ew. Łukasza 10:27 UBG).

Większość z nas dobrze zna ten werset biblijny. Wiemy, że mamy kochać Boga i bliźnich, a miarą miłości do bliźniego jest miłość do samego siebie.

Ale co to znaczy miłować samego siebie i jak to wygląda w rzeczywistości?

Od lat otrzymuję pytania dotyczące znaczenia tego fragmentu od ludzi zmagających się z pytaniem: jak miłować ludzi tak samo jak siebie? Niektórzy obawiają się, że miłowanie samego siebie graniczy z egoizmem, ale jeśli się mylą, to na czym polega różnica?

Odpowiedź na to pytanie wymaga najpierw zdefiniowania, czym jest miłość a czym jest egoizm/samolubstwo.

Miłość jest oparta na zasadzie dawania — nie dawania po prostu czegokolwiek, ale dawania tego, co jest w harmonii z Bożym planem na życie: tego co dobre, szlachetne, prawdziwe, czyste, święte — tego, co

uzdrowia, odnawia, odtwarza, buduje, pobudza, odświeża, kształtuje. Innymi słowy, miłość daje to, co jest niezbędne do osiągnięcia Bożych celów. Motywacją miłości jest pragnienie błogosławienia innych — czy to Boga, czy też ludzi.

Samolubstwo natomiast ma swoje korzenie w obawach, zazdrości i rywalizacji, i jest oparte na zasadzie zagarniania w celu górowania nad innymi, wynoszenia się, i wyzysku bliźnich. Jest to dążenie do zdobycia władzy dla swoich własnych celów — nie po to, by stać się błogosławieństwem dla innych, ale dla własnych korzyści.

Czasami trudno jest zauważyć różnicę pomiędzy postępowaniem kogoś, kto miłuje siebie samego według zasad biblijnych, a kogoś kto kieruje się jedynie egoistycznymi motywami. Na przykład, dwie osoby mogą się zdrowo odżywiać, ale osoba motywowana miłością robi to w celu utrzymania świątyni Ducha Świętego w jak najlepszym stanie aby wypełnić Boży cel i być błogosławieństwem dla innych, podczas gdy osoba egoistyczna robi to albo ze strachu przed złamaniem praw zdrowia i wypadnięciem w prawne tarapaty z Bogiem, albo żeby móc się chwalić swoimi osiągnięciami, np. w dziedzinie kulturystyki.

Miłować samego siebie zgodnie z Bożym zamysłem znaczy dbać o siebie, pamiętać, że jesteśmy Jego dziećmi, i w związku z tym nie zatruwać swojego ciała substancjami uszkadzającymi mózg, upośledzającymi myślenie, niszczącymi zdrowie lub zniewalającymi nas jakimś nałogiem.

Miłować siebie samego to zapewnienie sobie zdrowego wyżywienia, sensownych ćwiczeń, odpowiedniej ilości snu, nawodnienia oraz odpoczynku psychicznego i duchowego — utrzymywanie swojego ciała i ducha w jak najlepszym stanie, abyśmy mogli służyć Bogu swoim życiem.

Kiedy miłujemy siebie, pielęgnujemy również swojego ducha, przyswajając Słowo Boże poprzez regularne studiowanie Biblii oraz spędzanie czasu z Bogiem — rozmawiając z Nim, rozmyślając nad Jego słowem, charakterem, stworzeniem i błogosławieństwami — starając się przy tym kształtować na Jego podobieństwo.

Miłować siebie oznacza wierność wobec siebie — nie zdradzać samego siebie poprzez branie udziału w czymś, co **wiemy**, że nie jest dla nas właściwe. Kiedy miłujemy samego siebie, nie poddajemy się presji rówieśników ani nie pozwalamy się manipulować emocjonalnie przez tych, co próbują nas nakłonić do zrobienia czegoś, o czym **wiemy**, że jest niestosowne. Niezależnie od tego, czy jest to kwestia moralna (np. zażywanie nielegalnych narkotyków) czy kwestia nie mająca nic wspólnego z moralnością (np. adopcja czyjegoś psa czy kota), jeśli miłujemy siebie, wówczas robimy tylko to, co naszym zdaniem jest według nas właściwe i zgodnie z wolą Bożą.

A co to znaczy kochać Boga „całym swym sercem, całą swą duszą, z całej swojej siły i całym swym umysłem”?

Oznacza to, że całkowicie i zupełnie oddajemy się Bogu, i dlatego staramy się wysławiać Go z całego serca, a we wszystkim, co robimy, działać na korzyść Jego królestwa.

Czy to oznacza, że mamy nie brać urlopu, bo byłoby to samolubne? Nie! Urlop jest przykładem miłowania siebie po Bożemu, gdyż odpoczynek, regeneracja, dbanie o zdrowie, są nieodzowne, aby utrzymać się w dobrej kondycji i być przydatnym dla sprawy Bożej.

Jedną z pułapek szatana (jeśli nie może nakłonić nas do robienia czegoś złego) jest przytłoczenie nas

tyloma zacytnymi i pożytecznymi projektami, obowiązkami i odpowiedzialnościami, że zapominamy o miłowaniu siebie, zarzucamy odpoczynek i przepracowujemy się do tego stopnia, że się wypalamy i stajemy się bezużyteczni w sprawie Bożej. Oznacza to, że nie miłujemy siebie samych na tyle, by wyposażyć się we wszystko, co jest potrzebne do zachowania zdrowia.

Mamy żyć w miłości do Boga i ludzi, ale to wymaga, abyśmy najpierw kochali samych siebie w sposób zaprojektowany przez Boga dla naszego dobra.

Prowadzi nas to do najważniejszej zasady, którą musimy uwzględnić, gdy udzielamy komuś opieki.

Jeśli jesteś opiekunem — niezależnie od tego, czy jesteś rodzicem opiekującym się dzieckiem, lekarzem lub pielęgniarką opiekującą się pacjentem, czy też dorosłą osobą opiekującą się starszym rodzicem — pierwszą zasadą sprawowania opieki jest zdrowie opiekuna, ponieważ jeśli stracisz zdrowie, wówczas nie będziesz mógł zapewnić opieki komuś innemu i będziesz sam wymagał opieki. Dlatego ważne jest, aby się zastanowić i ustalić, jakie są podstawowe wymagania w twoim życiu niezbędne do utrzymania cię przy zdrowiu — takie jak 7 do 8 godzin snu na dobę, regularne zdrowe posiłki, ćwiczenia, osobista medytacja i modlitwa oraz odpoczynek w szabat, relaks i rekreacja. Można je zarzucić jedynie w pilnych przypadkach, na niedługi okres czasu.

Nawet Jezus, nasz Zbawiciel i Wzór, regularnie opuszczał potrzebujących ludzi, aby zaczerpnąć odpoczynku, posiłku, snu, i spędzić czas z przyjaciółmi i ze swoim Ojcem.

Dlatego zachęcam cię, abyś miłował Boga i swego bliźniego tak bardzo, jak bardzo miłujesz samego siebie!