> Ćwiczenie cielesne bowiem przynosi niewiele pożytku, lecz pobożność do wszystkiego jest przydatna, gdyż zawiera obietnicę życia obecnego i przyszłego.
>
> *— I Tymoteusza 4:8*

Książka: Nowy Testament / I Tymoteusza
Tematy: zdrowie, ciało, życie, posłuszeństwo, obietnice

Interpretacja:
Pierwszy List do *Tymoteusza*, napisany przez apostoła *Pawła*, ma na celu pouczenie i ukierunkowanie Tymoteusza w jego roli chrześcijańskiego przywódcy. W *I Tymoteusza 4:8* Paweł wskazuje na znaczenie pobożności w porównaniu z ćwiczeniami fizycznymi, biorąc pod uwagę ich wartość wieczną.

Ćwiczenia fizyczne są pożyteczne, lecz pobożność jest cenna pod każdym względem

We współczesnej kulturze ćwiczenia fizyczne odgrywają istotną rolę; wiele osób postrzega je jako sposób na utrzymanie sprawności fizycznej i zdrowia. Apostoł Paweł uświadamia nam jednak, że choć aktywność fizyczna jest korzystna, nie dorównuje ona wartością pobożności. Termin „pobożność” oznacza oddanie Bogu, posłuszeństwo Jego przykazaniom oraz oddawanie Mu czci. Pobożność wpływa nie tylko na nasze życie doczesne, ale także na życie wieczne.

Obietnica życia obecnego i przyszłego

Pobożność nie tylko prowadzi do życia wiecznego w niebie, ale przynosi również korzyści tu, na ziemi. Życie doczesne daje nam możliwość budowania relacji z Bogiem oraz

doświadczania Jego miłości i prowadzenia. Pobożność pomaga nam określić cel naszego życia, co jest kluczowe dla sensownego i skutecznego funkcjonowania. Co więcej, może ona zapewnić pokój i równowagę emocjonalną w świecie pełnym niepewności.

Uwaga! Jest to jedna z możliwych interpretacji, oparta na komentarzach uznanych teologów, które mogą się między sobą różnić. Jeśli interpretacja pochodzi z innego języka, jej sens mógł ulec zmianie w trakcie tłumaczenia. *Mt 7, 7–8*

> Umiłowany, pragnę przede wszystkim, aby ci się dobrze powodziło i abyś był zdrowy, tak jak dobrze się powodzi twojej duszy.
>
> *— III Jana 1:2*

Książka: Nowy Testament / III Jana
Tematy: zdrowie, błogosławieństwo, Modlitwa, choroba, dusza

Interpretacja:
Trzeci List Jana to pismo skierowane przez *apostoła Jana* do jego przyjaciela, *Gajusa*. Jan był wdzięczny Gajusowi za jego służbę na rzecz Kościoła i zachęcał go do dalszego służenia Panu. W drugim wersecie Jan wyraża życzenie, aby Gajusowi dobrze się powodziło we wszystkim – tak, jak dobrze powodzi się jego duszy.

Słowo oznaczające *„powodzenie”* jest tłumaczeniem greckiego terminu *„euodóō”*, który oznacza *„odnosić sukces”* lub *„kwitnąć”*. Jan pragnął, aby jego przyjaciel osiągał sukcesy w każdej dziedzinie życia, w tym w kwestiach zdrowia fizycznego i pomyślności materialnej. Jednak najbardziej zależało mu na duchowej pomyślności Gajusa, gdyż wiedział, że bez niej inne błogosławieństwa nie mają trwałej wartości.

Jan rozumiał, że pomyślność *w Chrystusie* jest ważniejsza niż bogactwo materialne. Sam *Jezus* powiedział w Ewangelii *Mateusza 6:33*: *„Ale szukajcie najpierw królestwa Bożego i jego sprawiedliwości, a to wszystko będzie wam dodane”*. Nasz życiowy sukces nie jest

mierzony stanem posiadania, lecz naszą relacją z Bogiem.

Duchowa pomyślność oznacza wzrost w wierze, naukę głębszego zaufania Bogu oraz życie zgodne z Jego przykazaniami. Gdy łączą nas z Bogiem bliskie więzi, potrafimy spojrzeć na życiowe wyzwania z innej perspektywy.

Co więcej, duchowa pomyślność jest zaraźliwa. Kiedy żyjemy w pokoju z Bogiem, łatwiej nam dzielić się Jego miłością i pokojem z otoczeniem. Podobnie, gdy wiernie służymy Bogu i oddajemy Mu cześć całym swoim życiem, On obdarza nas pomyślnością wykraczającą daleko poza sferę materialną.

Uwaga! Jest to jedna z możliwych interpretacji, oparta na komentarzach uznanych teologów, które mogą się między sobą różnić. Jeśli interpretacja pochodzi z innego języka, jej sens mógł ulec zmianie w trakcie tłumaczenia. *Mt 7, 7–8*

> Usuń więc gniew ze swojego serca i odrzuć zło od swego ciała, gdyż dzieciństwo i młodość są marnością.
>
> *— Kaznodziei 11:10*

Książka: Stary Testament / Kaznodziei
Tematy: zdrowie, ciało, serce, smutek, troska

Interpretacja:
W Księdze Koheleta autor dzieli się swoją mądrością oraz przemyśleniami na temat życia i natury świata. Fragment *Kaznodziei 11:10* zawiera radę, by usunąć gniew z serca i odrzucić zło od ciała. Autor ostrzega, że młodość jest marnością, i zachęca do życia z jasnym umysłem oraz sercem wolnym od gniewu i gwałtowności.

Znaczenie wersetu

Gniew i gwałtowność to silne emocje, które mogą szkodzić naszemu zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Gniew często zaburza nasz osąd i popycha do impulsywnych działań, co może prowadzić do poważnych konsekwencji. Eliminując te emocje z codziennego życia, możemy funkcjonować z większą jasnością umysłu oraz okazywać innym więcej miłości i współczucia.

Sformułowanie *„młodość jest marnością”* można interpretować na różne sposoby. Może ono sugerować, że ludzie młodzi i niedoświadczeni mają skłonność do egoizmu i żyją, nie zważając zbytnio na innych. Z drugiej strony może też wskazywać, że młodość jest etapem życia ulotnym i przemijającym. Tak czy inaczej, autor wzywa nas do mądrego i odpowiedzialnego życia.

Uwaga! Jest to jedna z możliwych interpretacji, oparta na komentarzach uznanych teologów, które mogą się między sobą różnić. Jeśli interpretacja pochodzi z innego języka, jej sens mógł ulec zmianie w trakcie tłumaczenia. *Mt 7, 7–8*

> Będziecie służyć PANU, waszemu Bogu, a on będzie błogosławić twój chleb i twoją wodę; i oddalę od ciebie chorobę.
>
> *— Wyjścia 23:25*

Książka: Stary Testament / Wyjścia
Tematy: zdrowie, błogosławieństwo, choroba, adoracja

Interpretacja:
Werset *Wyjścia 23:25* stanowi przykład Bożej obietnicy dla tych, którzy decydują się służyć Panu, swojemu Bogu. Dzięki temu Boże błogosławieństwo przejawia się w wielu dziedzinach naszego życia. W tym konkretnym przypadku otrzymujemy obietnicę błogosławieństwa dla naszego pożywienia: „Będzie On błogosławił twój chleb i twoją wodę”. Chleb i woda to podstawowe elementy życia, a Bóg dba o to, byśmy mieli wszystko, co niezbędne do przetrwania.

Obietnica zdrowia

Oprócz błogosławieństwa pożywienia otrzymujemy również zapewnienie, że Bóg „oddali chorobę spośród was”. Oznacza to, że ci, którzy służą Bogu, mogą cieszyć się zdrowym życiem, wolnym od chorób. Obietnicy tej nie należy jednak traktować jako gwarancji, że nigdy nie zachorujemy, lecz raczej jako zapewnienie, że Bóg zawsze będzie z nami – nawet w czasie choroby.

Uwaga! Jest to jedna z możliwych interpretacji, oparta na komentarzach uznanych teologów, które mogą się między sobą różnić. Jeśli interpretacja pochodzi z innego języka, jej sens mógł ulec zmianie w trakcie tłumaczenia. *Mt 7, 7–8*