

Hälsa – Gudomliga livsstilsråd

Syfte: Gud har gett oss ovärderliga råd för en hälsosam och nykter livsstil så att vi kan vara så friska som möjligt till kropp, sinne och själ.

Fokus: Vår kropp är den helige Andes tempel.

Introduktion IE: Portugisiskt kloster. Hissas upp i en korg. Byter rep varje gång det går av. *Många tänker så när det gäller hälsan. Men Gud, som en god läkare, har gett oss förebyggande råd...*

2 Mos 15:26 Vad lovade Gud israeliterna om de höll hans stadgar? Bryr sig Gud om vår hälsa? IE: Jesus helar mer än han predikar (**Matt 9:35**).

Varför bryr sig Gud om vår fysiska hälsa?

1 Kor 6:19-20 Vems tempel är vår kropp? (2 Kor 6:16) Kanske vi inte tycker om vår kropp, men Gud anser att den är värdefull och helig. Han har köpt den med sitt blod. Därför bör vi ära Gud i vår kropp. Inget som försämrar din hälsa är Guds vilja.

Vad händer om vi vägrar att ära Gud med vår kropp?

1 Kor 3:16-17 Vad kommer Gud göra om vi struntar i att ta hand om hans tempel? Därmed måste hälsa vara en viktig och allvarlig angelägenhet för kristna (Rom 12:1).

I kapitel 10 ser vi ett förtydligande om vad det här faktiskt innebär...

1 Kor 10:31 Hur mycket ska vi ära Gud i? Inkluderar det även våra mat- och dryckesvanor? Finns det ett sätt att äta och dricka på som inte ärar Gud tror du? Kosten påverkar i högsta grad vår hälsa (eftersom vi fysiskt talat är vi vad vi äter).

Många teorier om den bästa kosten har uppstått, vad säger Bibeln är den bästa kosten?

1 Mos 1:29 Vilken mat var människan skapad för att äta? (se även **Dan 1:1-15**)

Men det var innan synden kom in i världen. Ändrades deras kost efter syndafallet?

1 Mos 3:18 Vad fick människan äta efter syndafallet? Fick de något kött än?

Det var först efter syndafloeden, när växterna spolats bort, som Gud gav människan kött att äta...

1 Mos 9:1-4 Kunde de äta vilket kött som helst? (**1 Mos 7:2**) IE: Kamelburgare.

I 3 Mosebok står det vilka djur som fick ätas och vilka som inte fick ätas...

3 Mos 11:3, 9, 13-20, 21-22 Vilka landdjur får man äta? Svinet? (**v.7**) Vilka vattendjur får man äta? Skaldjur? Vilka fåglar får man äta? IE: Ebola. Vilka insekter får man äta?

Liksom Noa, fick israeliterna och den tidiga kristna kyrkan uppmaningen att inte äta blod...

Apg 15:28-29 Vad skulle människan inte heller äta? (**3 Mos 3:17**) IE: Blodpudding. Gäller hälsolagarna även i Nya Testamentet? (Apg 10:14, 11:8)

Vad med att dricka till Guds ära? Låt oss prata om alkohol. Bibeln förespråkar en nykter livsstil...

1 Kor 6:10 Kommer den ihärdige drinkaren att ärva Guds rike?

Bibeln talar emot alkoholism och berusning och förespråkar en nykter livsstil...

Ords 23:29-35 En sorglig bild av en missbrukare. Ärar man Gud genom att vara berusad? (Ef 5:18). 40 % av de som dricker utvecklar skador. 10 % blir alkoholister. Hur många planerade att bli det? Bör vi ens kasta en längtansfull blick mot vinet? IE: Måttligt drickande är skolan där alkoholisten får sin utbildning.

Bibeln är full av dessa uttalanden...

Ords 20:1 Vad är vinet? Vad är den som raglar av det? IE: Världens farligaste drog. WHO: Största samhällsproblemet. Frågan är om man kan dricka det till Guds ära?

Andra droger: Kan man sniffa kokain eller injicera heroin till Guds ära?

Marijuana? Berusar hjärnan. Rökning? IE: Texten på cigarettpaketet. Elcigg?

Nikotin = alkaloid. Beroende. Kemiska kusiner slutar på -in. Koffein. Mildare drog, men liknande effekt. 1 kopp kaffe minskar blodflödet till hjärnan med 40 %. IE: Kaffe, te, läsk, energidrycker.

Gud har gett oss dessa råd för att han älskar oss och vill att vi ska må så bra som möjligt.

1 Thess 5:23-24 Är det din önskan att behandla Guds tempel som han ber dig behandla det och följa Guds hälsoråd? Finns det något som skulle hindra dig från att göra det?

BILAGA

- Drack inte Jesus vin?** Vin i Bibeln kan betyda jäst eller ojäst beroende på sammanhanget (**Jer 48:33, Klag 2:11-12, Jes 16:10, Joel 2:24, Matt 9:17**). Druvsaft var en del av basfödan i Israel. Den ansågs vara en stor välsignelse (**Jes 65:8**). Skulle Jesus skapa 600 liter vin på en fyllefest när han själv fördömde berusning (**Luk 21:34**) och var medveten om att minst 10 % av de på festen kommer att bli alkoholister och gå förlorade? Det vin han drack på nattvarden var det nya vinet från "vinstockens frukt" (**Luk 22:18, Matt 26:29, Mark 14:25**). Det var det osyrade brödets högtid och inget jäst fick finnas i hushållet eftersom det representerade synd (**1 Kor 5:8**). Även på korset, när han hade alla orsaker att dricka berusningsmedel för att bedöva sin smärta avstod Jesus från alkohol (**Mark 15:22-23**). Vi kan göra det samma. Varför stödja en bransch som har så många brutna familjer och liv på sitt samvete?
- Apg 10:1-16** Var synens syfte att undervisa om matregler? (**v.28**) Nej, det handlade om rasism. Finns matregler kvar i Nya Testamentet? (Apg 15:20, 28-29, 10:14, Matt 23:24).
- Mark 7:18-19** Läs sammanhanget (v.1-23). Angriper Jesus bud som Gud gav i GT eller människors bud? Fariséernas traditioner sa att kontakt med vissa saker gjorde dem andligt orena (syndiga) och att de behövde tvätta sig ceremoniellt inför måltiden osv. Jesus visade att synden kommer från hjärtat och inte genom fysisk kontakt. Men han berör inte alls hälsolagarna i GT i detta sammanhang. I Apg 10:14 ser vi att lärjungarna inte heller hade förstått Jesus undervisning på det sättet.
- Rom 14:2** Läs **1 Kor 8:1-13**. Konflikten handlar om huruvida man ska äta kött offrat åt avgudar eller inte. Den handlar inte om huruvida matreglerna i GT gäller.
- 1 Tim 4:4-5** Läs sammanhanget. Betyder detta att man utan att ta skada kan äta gift så länge man ber en bön över det? Det helgas genom Guds ord. Guds ord har klart och tydligt sagt vad som är helgat att äta och inte äta. Endast det som Bibeln kallar föda kan vara helgat "genom Guds ord".
- 1 Tim 5:23** Uppmuntrade inte Paulus att Timoteus skulle dricka vin för magen? Svar: Även i fall detta skulle handla om alkoholhaltigt vin så rör det sig knappast om en uppmuntran till måttligt socialt drickande. Det är ett läkarråd från Paulus för att hjälpa Timoteus med ett hälsoproblem. På sina resor med läkaren Lukas (Kol 4:14) fick Paulus säkerligen lära sig ett och annat. I bästa fall ger texten kristna tillåtelse att använda alkohol i medicinska fall. Men troligen rör det sig inte alls om alkoholhaltigt vin. Jämför en hälsorekommendation från 200 e.Kr.: "Mytilenarna har ett sött vin som de kallar *prodromos*, och andra kallar det *protropos*. ... Må han ta lite sött vin, antingen utspätt med vatten eller uppvärmt, speciellt den sorten som kallas *protropos*, den söta lesbosiska druvsaften, som ska vara bra för magen. För sött vin gör inte huvudet tungt." (Athenaeus, *Banquet 1*, 54; *Banquet 2*, 24, [200 e.Kr.]). Druvjuice har en god effekt för vissa magproblem och utspädd druvjuice är bättre än vatten och andra juicer vid t.ex. maginfluensa.