



HOPP I ÄNDENS TID



Hopp för hälsan

05

budorden (2 Mos. 20:8-11). Den som vanhelgade Guds heliga dag skulle straffas med döden (2 Mos. 31:15). Inte ens om man hade mycket att göra var det en godtagbar ursäkt för att bryta mot sabbatsbudet (2 Mos. 34:21). Ett av syftena med sabbaten var just för vila och återhämtning: "på sjunde dagen skall du vila, så att din ox och din åsna får vila och din slavinnas son och främlingen kan _____ sig." (2 Mos. 23:12). I många länder är det lag på att man måste ge sina anställda minst en dags vila i veckan. Då man försökt ändra på detta har det haft förödande konsekvenser. Även dygnsvilan är viktig för hälsan (Joh. 11:12). Människan behöver 7-8 timmars sömn varje natt för att kunna fungera.

#5 Bekänn dina synder och förlåt andra!

En av de saker som skadar människans hälsa mest av allt är långvarig skuld och bitterhet. Innan Jesus botade den lame mannen i Kapernaum försäkrade han honom: "Mitt barn, dina synder är förlåtna." (Mark. 2:5). David beskriver hur destruktiv skuldkänslorna var för honom: "Så länge jag teg förtvinade mina _____ vid min ständiga klagan. Dag och natt var din hand tung över mig, min _____ försvann som av sommarhetta." (Ps. 32:3-4). Lösningen på skuldkänslorna är inte att förneka dem eller ursäkta sitt beteende, lösningen är att bekänna sin synd: "Då uppenbarade jag min synd för dig, jag dolde inte min missgärning. Jag sade: "Jag vill _____ mina överträdelser för HERREN." Då förlät du mig min syndaskuld." (Ps. 32:5). Att få förlåtelse från andra personer är också en viktig del av hälsa. Paulus uppmanade korintierna att förlåta en ångerfull broder: "Nu bör ni i stället _____ och trösta honom, så att han inte alldeles *går under* i sin djupa sorg." (2 Kor. 2:7). "Milda ord är som drypande honung, ljuvliga för själen och en _____ för kroppen." "Glatt hjärta ger god läkedom, brutet _____ suger mörken ur benen." (Ords. 16:24; 17:22). Hur viktigt är det då inte att vi är villiga att förlåta andra så som vi själva blivit förlåtna (Matt. 6:12-15).

Att förlåta andra är också en viktig aspekt i sitt eget tillfrisknande: "Lägg bort all bitterhet... och förlåt varandra, liksom Gud i Kristus har förlåtit er." (Ef. 4:31-32). "Se till att ingen går miste om Guds nåd och att ingen bitter rot skjuter skott och vållar _____ och många smittas." (Heb. 12:15).

Gud har en bok i himlen där planen för ditt liv står skrivet. Där står det även hur gamla du ska bli (Ps. 139:16; 39:5; 90:12). Men Gud tvingar inte sin plan på oss om vi vägrar följa den (Ps. 81:12-14). Enligt Bibeln kan du, genom ditt sätt att leva, "dö före din tid" (Pred. 7:18; se äv. Ords. 10:27; Ps. 55:24; Job 15:32). Gud har gett oss principer som ska hjälpa oss att fylla våra dagars mått (2 Mos. 15:26). Hur ivrigt borde vi inte söka vår himmelske Läkares råd?

Den Helige Andes tempel

Gud bryr sig oerhört mycket om oss – inte bara vår andliga hälsa, men också vår mentala, sociala och fysiska. Jesus botade mer än han predikade. Han vill "att du är *frisk* liksom det står väl till med din själ." (3 Joh. 2). Varför bryr Gud sig om vår hälsa? Orsaken är enkel: "Eller vet ni inte att er kropp är ett _____ åt den helige Ande, som bor i er och som ni har fått av Gud, och att ni inte tillhör er själva? Ni har blivit köpta och priset är betalt. Så förhärliga då Gud i er _____!" (1Kor. 6:19-20). Gud har skapat kroppen och han vet hur den bäst fungerar. Om vi ska kunna tjäna Gud på bästa sätt så behöver vår hjärna och resten av vår kropp vara så frisk som möjligt. Därför ger Gud oss hälsoråd om hur vi ska kunna ta hand om vår kropp på bästa sätt. Här följer fem av dem:

#1 Motionera mera!

Paulus sa det bra: "kroppsovning är i någon mån nyttig" (1 Tim. 4:8). När Gud skapade Adam gav han honom fysiskt arbete: "HERREN Gud tog mannen och satte honom i Edens lustgård för att han skulle _____ och bevara den" (1 Mos. 2:15). Efter syndafallet skulle livet bli hårdare: "Därför skall marken vara förbannad *för din skull*. Med *möda* skall du livnära dig av den så länge du lever. ... I ditt anletes _____ skall du äta ditt bröd till dess du vänder åter till jorden" (1 Mos. 3:17, 19). Trots att detta var en förbannelse, så var det för människans bästa i den situation

hon nu satt sig i. Fysiskt arbete och svett var en del av Guds plan för att återställa människan. I många årtusenden arbetade människan dagligen med jordbruk och annan slags fysiskt arbete. Det är först nu som våra stillasittande vanor har gjort att vi behöver uppfinna något som kallas för motion – regelbunden fysisk träning. Det är fortfarande sant att motion är en av de viktigaste faktorerna som hjälper människor att leva längre.

#2 Lev nyktert!

Att alkohol är världens farligaste och mest skadliga drog råder det ingen tvekan om bland dagens vetenskapsmän. Tusentals år före sin tid så har Bibeln lösningen – en nykter livsstil: "Vinets smäddor, starka drycker larmar, ingen som raglar av det är _____." (Ords. 20:1). "Vem ropar "ack", vem ropar "ve"? Vem vållar kiv, vem klagar? Vem har sår utan orsak? Vem har dimmiga ögon? De som stannar länge vid _____, de som går för att pröva kryddat vin. *Se inte* på vinet att det är så rött, att det ger sådan glans i bägaren och rinner ner så lätt. *Till slut* biter det som en _____, och stinger som en giftorm." (Ords. 23:29-32; se äv. Jes. 5:11, 22; Luk. 21:34; Ef. 5:18; 1 Kor. 6:10; 1 Pet. 4:3). Någon kanske invänder med att Jesus drack ju vin. Men skulle han gå emot sina egna principer? I Bibeln används ordet vin för att beskriva all dryck från druvan (Jer. 48:33; Joel 2:24; Klag. 2:11-12; Matt. 9:17). Så frågan är, drack Jesus jäst eller ojäst vin? När Jesus firade den första nattvarden, var det det osyrade brödets högtid (Matt. 26:17). Under denna högtid hade israeliterna fått befallningen: " var och en som äter något *syrat*, från den första dagen till den sjunde, skall utrotas ur Israel." (2 Mos. 12:15). Orsaken var att jäsningsen symboliserade synd (1 Kor. 5:8). Alltså måste det ha varit ojäst vin som Jesus drack under nattvarden. Att Jesus säger att vinet representerar hans blod stärker tesen ytterligare, eftersom det vore hädelse att säga att Jesus blod var syndigt (Matt. 26:27-29). När Jesus förvandlar vatten till vin skapar han knappast 600 liter alkohol till en fyllefest. Då skulle han gå emot sin egen undervisning och orsaka att många människor går evigt förlorade (Gal. 5:21). Alkohol är inte den enda drogen i vårt samhälle. Vi har även heroin, opium, marijuana och nikotin för att nämna några. Även alkaloiden koffein är skadlig drog som vi gör bäst i att inte stoppa in i Guds tempel om det ska hålla länge.

#3 Ät mer vegetariskt!

I Ask Jeeves undersökning på 1,1 miljarder människor om vilken som är den mest obesvarliga frågan i världen hamnade "Vilken är den bästa kosten?" på tio-i-topp-listan. Otoliga dieter har föreslagits. Bibeln förklarar enkelt vilken kost människan var skapad för att äta: "Och Gud sade: "Se, jag ger er alla fröbärande örter på hela jorden och alla träd med frukt som har _____. Detta skall ni ha till föda."" (1 Mos. 1:29, se äv. 3:18). Helt klart är att människan fungerar bäst på en växtbaserad kost. Otoliga livsstilssjukdomar skulle kunna motverkas och t.o.m. utrotas om människor valde att följa detta gudomliga hälsoråd. Daniel och hans vänner valde att göra det i sin babyloniska fångenskap och efter tre år var de "vara vackrare att se på och mer välnärda" och "tio gånger klokare än någon annan av de späman och besvärjare som fanns i hela hans rike" (Dan. 1:15, 20).

Enligt Bibeln är det dock inte en synd att äta kött (1 Mos. 9:1-4). Men Gud gav restriktioner på vilka slags djur som fick ätas och vilka som inte fick ätas (3 Mos. 11:1-23; 1 Mos. 7:2). Dessutom fick inget blod eller djurfett förtäras (3 Mos 17:10; 3:17). Att dessa kostregler fortfarande var gällande i den nytestamentliga kyrkan är uppenbart från texter som Apg. 10:14; 15:20, 29 & 21:25.

#4 Stressa av!

Hårt arbete är en dygd. Men bara till en viss gräns. Arbetsnarkomani är lika skadligt för hälsan som andra missbruk. T.o.m. Jesus sa till sina lärjungar: "Kom med mig till en öde plats där vi kan vara ensamma, och _____ er lite." "Det var så många som kom och gick att de inte ens fick tid att äta. Så for de i båten till en öde plats för att få vara för sig _____." (Mark. 6:31-32). I antika Israel var rekreation en viktig del i livet – inte för lättsinne och njutningslystnad – men för att ta tid för familj, eftertanke och glädje (Ps. 77:13; 104:37). Många veckor om året tillägnades religiösa högtider med god mat och gemenskap (se 3 Mos. 23). Vart sjunde år skulle vara ett sabbatsår från jordbruket (3 Mos. 25:4). Veckovilan var också oerhört viktig. Gud ansåg att den var så viktig att han gjorde dagen helig och skrev in den på stentavlorna som ett av de tio