

Helse – Guddommelige livstilsråd

Mål: Gud har gitt oss uvurderlige råd for en sunn og edru livsstil slik at vi kan være så friske så mulig i kropp, sinn og sjel.

Fokus: Vår kropp er Den Hellige Ånds tempel.

Innledning: Portugisisk kloster. Heiste opp en korg. Bytter tau hver gang det ryker.

Mange tenker slik når det gjelder helsen. Men Gud, som en god lege, har gitt oss forebyggende råd...

2 Mos 15,26 Hva lovet Gud israelittene om de holdt hans vedtekter? Bryr Gud seg om vår helse? Eks.: Jesus helbredet mer enn han talte (**Matt 9,35**).

Hvorfor bryr Gud seg om vår fysiske helse?

1 Kor 6,19-20 Hvem sitt tempel er vår kropp? (2 Kor 6,16) Kanskje vi ikke synes om vår kropp, men Gud anser den som verdifull og hellig. Han har kjøpt den med sitt blod. Derfor bør vi ære Gud i vår kropp. Ingenting som svekker din helse er Guds vilje.

Hva skjer om vi unnlater å ære Gud med vår kropp?

1 Kor 3,16-17 Hva kommer Gud til å gjøre om vi ignorerer å ta vare på hans tempel? Dermed må helse være et viktig og alvorlig anliggende for kristne (Rom 12,1).

I kapittel 10 ser vi enda tydeligere hva det faktisk innebærer.

1 Kor 10,31 Hvor mye skal vi ære Gud? Inkluderer dette våre mat- og drikkevaner? Finnes det en måte å spise og drikke på som ikke ærer Gud tror du? Kosten påvirker i høyeste grad vår helse (ettersom vi fysisk talt er hva vi spiser).

Mange teorier om den beste kosten har oppstått. Hva sier Bibelen om den beste kosten?

1 Mos 1,29 Hvilken mat var mennesket skapt for å spise? (se også **Dan 1,1-15**)

Men det var før synden kom inn i verden. Ble deres kost endret etter syndefallet?

1 Mos 3,18 Hva fikk mennesket spise etter syndefallet? Fikk de spise noe kjøtt enda?

Det var først etter syndefloppen, når plantene var vasket bort, at Gud ga mennesket kjøtt å spise...

1 Mos 9,1-4 Kunne de spise hvilket som helst kjøtt? (**1 Mos 7,2**) Eks.: Kamelburger.

I 3 Mosebok står det hvilke dyr som fikk spises og hvilke som ikke fikk spises...

3 Mos 11,3.9.13-20.21-22 Hvilke landdyr får man spise? Svinet? (**v.7**) Hvilke vanddyr får man spise? Skalldyr? Hvilke fugler får man spise? Eks.: Ebola. Hvilke insekter får man spise?

Liksom Noah, fikk israelittene og den tidlige kristne kirke oppfordringen å ikke spise blod...

Apg 15,28-29 Hva skulle mennesket heller ikke spise? (**3 Mos 3,17**) Eks.: Blodpudding. Gjelder helselovene også i det Nye Testamentet? (Apg 10,14; 11,8)

Hva med å drikke til Guds ære? La oss snakke om alkohol. Bibelen taler for en edru livsstil...

1 Kor 6,10 Kommer drukkenbolter til å arve Guds rike?

Bibelen taler mot alkoholisme og beruselse og taler for en edru livsstil...

Ord 23,29-35 Et sørgelig bilde av en misbruker. Ærer man Gud med å være beruset? (Ef 5,18). 40% av de som drikker utvikler skader. 10% blir alkoholikere. Hvor mange planlegger å bli det? Bør vi engang kaste et lengselsfylt blikk mot vinen? Eks.: Å drikke måteholdent er skolen der alkoholikeren får sin utdanning.

Bibelen er full av disse uttalelsene...

Ord 20,1 Hva er vinen? Hva er den som raver av den? Eks.: Verdens farligste stoff. WHO: Største samfunnsproblemet. Spørsmålet er om man kan drikke det til Guds ære? **Andre stoffer:** Kan man sniffe kokain eller sette heroinsprøyter til Guds ære? Beruser hjernen. Røyking? Eks.: Teksten på sigarettpakken. El-sigarett? Nikotin=alkaloid. Avhengighetsdannende. Kjemiske kusiner som slutter på –in. Koffein. Mildere stoff, men lignende effekt. 1 kopp kaffe minsker blodstrømmen til hjernen med 40 %. Eks.: Kaffe, te, leskedrikk, energidrikker.

Gud har gitt oss råd fordi han elsker oss og vil at vi skal ha det så godt som mulig.

1 Tess 5,23-24 Er det ditt ønske å behandle Guds tempel slik han ber deg behandle det og følge Guds helse råd? Finnes det noe som skulle hindre deg fra å gjøre det?

VEDLEGG

Drakk ikke Jesus vin? Vin i Bibelen kan bety gjæret eller ugjæret avhengig av sammenhengen (**Jer 48,33; Klag 2,11-12; Jes 16,10; Joel 2,24; Matt 9,17**) Druesaft var en del av basismaten i Israel. Den ansås for å være en stor velsignelse (**Jes 65,8**). Skulle Jesus skape 600 liter vin på en fyllefest når han selv fordømte beruselse (**Luk 21,34**) og var bevisst om at 10% av de som var på festen kommer til å bli alkoholikere og gå fortapt? Den vin han drakk på nattverden var den nye vinen fra "vintreets frukt" (**Luk 22,18; Matt 26,29; Mark 14,25**). Det var de usyrede brøds høytid, og ingenting gjæret fikk finnes i husholdet ettersom det representerte synd (**1 Kor 5,8**). Til og med på korset, når han hadde alle årsaker til å drikke beruselsesmiddel for å bedøve sin smerte avsto Jesus fra alkohol (**Mark 15,22-23**).

Apg 10,1-16 Hvor kommer hensikten om å undervise om matregler frem? (**v.28**) Nei, det handler om rasisme. Finnes matregler igjen i det Nye Testamentet? (Apg 15,20.28-29; 10,14; Matt 23,24).

Mark 7,18-19 Les sammenhengen (v.1-23). Angriper Jesus bud som Gud ga i GT eller menneskers bud? Fariseernes tradisjoner sa at kontakt med visse ting gjorde dem urene (syndige) og at de trengte vaske seg seremonielt før måltider osv. Jesus viste til at synden kommer fra hjertet og ikke gjennom fysisk kontakt. Men han berører ikke i det hele tatt helselovene i GT i denne sammenheng. I Apg 10,14 ser vi at disiplene ikke heller hadde forstått Jesu undervisning på den måten.

Rom 14,2 Les **1 Kor 8,1-13**. Konflikten handler om hvorvidt man skal spise kjøtt ofret til avguder eller ikke. Den handler ikke om hvorvidt matlovene i GT gjelder.

1 Tim 4,4-5 Les sammenhengen. Betyr dette at man uten å ta skade kan spise gift så lenge man ber en bønn over det? Det helliges gjennom Guds ord. Guds ord har klart og tydelig sagt hva som er helliget til å spise og ikke spise. Bare det som Bibelen kaller mat kan være helliget "gjennom Guds ord".