

medisinsk vitenskap ikke har oppdaget før nå. De to mest utbredte dødsårsakene i USA er hjertesykdommer og kreft, som i de fleste tilfeller skyldes livsstil preget av dårlig kosthold, inaktivitet, skadelige samværsformer og emosjonelt stress. Mange av oss spiser oss til en tidlig død og til mange lidelser på veien dit. Den gamle dietten Daniel foreslår, bygger på sunn fornuft og harmonerer med moderne ernæringsforskning. Bibelens grunnleggende budskap om mat er: spis mat, ikke ting som gir seg ut for å være mat.

Hvorfor nektet Daniel å drikke vinen fra kongens bord? Les og diskuter Ordspråkene 20,1. 23,29-35 og 1. Korinterne 6,9-11 for å finne svaret.

Statistikk om alkoholens ødeleggende virkninger er skremmende:

- Det skjer 2.5 millioner alkoholrelaterte dødsfall årlig.
- Alkohol er den tredje største risikofaktoren for sykdom i verden. Den er nummer to i Europa og nummer én i Oseania og Amerika.
- Alkohol er involvert i mange alvorlige onder i samfunnet: vold, barnemishandling, fravær fra arbeidsplassen og mye annet.
- I USA er en fjerdedel av alle besøk til legevakten, en tredjedel av alle selvmord, og mer enn halvparten av alle drap og all vold i nære relasjoner relatert til alkohol.
- Det er mer sannsynlig at en mindreårig person dør som et resultat av alkoholbruk enn alle andre narkotiske stoffer tilsammen.
- I USA dør nesten fem studenter hver dag som følge av alkoholrelaterte skader.
- Alkoholrelaterte problemer koster den amerikanske økonomien \$185 milliarder hvert år.

Det bør ikke være overraskende at Bibelen har noe å si om hva vi spiser og drikker. Gud er jo kjærlighet. Alle gode foreldre bryr seg om hva barna deres får i seg, fordi de bryr seg om barnas helse. Så hvorfor skulle ikke vår himmelske Far gjøre det samme? Vi har en stor fordel: Han som formet kroppene vår, har gitt oss tydelige instruksjoner for hvordan vi på best mulig måte skal gi næring til disse fantastiske maskinene. Det er ingen grunn til å ikke gjøre som han sier og få en bedre helse, mer energi og et lengre liv.

## SETT SAMMEN

Jesus kom til vår verden som en lege for vårt hjerte og vår kropp.

Mens han så frem til frelsen i Jesus Kristus, sa Jesaja: «ved hans sår ble vi helbredet» (Jesaja 53,5). Han mente at den kjærligheten Jesu offer åpenbarte, ville utstråle en legende kraft til hjertene våre som er syke av synd. I Det gamle testamentets siste bok forutsier Malaki: «Men for dere som frykter mitt (Guds) navn, skal rettferds sol gå opp med legedom under sine vinger» (Malaki 4,2). Da Jesus kom sa en engel til Maria: «Du skal gi ham navnet Jesus, for han skal frelse sitt folk fra deres synder» (Matteus 1,21). Bibelen sier at Jesus «gikk omkring overalt og gjorde vel» (Apostlenes gjerninger 10,38). Hans arbeid hadde to hovedtrekk: (1) Han forkynte de gode nyhetene om Guds kjærlighet for å gi legedom til hjerter tyngt av skyld og (2) han helbredet folks kropp og åpenbarte dermed hvordan Gud også bryr seg om hvordan vi har det fysisk. Og han er akkurat like interessert i vår fysiske og åndelige helse den dag i dag.

## OPPLEV

For en velsignelse det er å oppdage at Gud bryr seg om hvordan jeg har det. Jeg elsker ham av den grunn, og jeg er fast bestemt på å la han hjelpe meg med å vise det gjennom mine helsevaner.

Jesus gav dette løftet: «Jeg er kommet for at dere skal ha liv og overflod» (Johannes 10,10). Det vil jeg være med på! Jeg ønsker å lære alt jeg kan om de prinsippene som ligger til grunn for et liv i overflod. Jeg ønsker å få mer lesestoff angående helse og legedom.

truthlink.org

© Copyright 2014 Truth Link



utforsk • sett sammen • opplev

## 14 HELSE OG HELHET

### UTFORSK

En Gud som er kjærlighet, bryr seg selvfølgelig om det som angår vår helse og velferd.

#### ÅRSÅK/VIRKNING

For lenge siden trodde mange folkeslag at alt godt og ondt som skjer, er en følge av Guds tilfeldige maktbruk. Mange i vår tid tror det samme. Tanken er at Gud står bak alt som skjer; at han sitter i himmelen og trykker på velsignelsesknappen og forbannelsesknappen om hverandre. Men det er ikke slik virkeligheten utarter seg. Vi lever ikke i et lukket system hvor alle ting er kontrollert minutt for minutt, men i et åpent system hvor våre beslutninger har sine årsaker. Siden Gud er kjærlighet, designet han verden slik at den følger loven om årsak og virkning. Med andre ord har han skapt en verden hvor vi fritt kan ta valg som har reelle konsekvenser. Hvis virkelig kjærlighet skal eksistere, må det finnes virkelig frihet, og skal virkelig frihet eksistere, må alle sider av virkeligheten være styrt av årsak og virkning. Utøvelsen av tilfeldig og total autoritet ville faktisk vært fravær av frihet, og dermed også fravær av kjærlighet. Bibelen beskriver hvordan verden faktisk fungerer slik:

«... en \_\_\_\_\_ forbannelse, den rammer ikke» (Ordspråkene 26,2).

«Det et menneske \_\_\_\_\_, skal det også \_\_\_\_\_» (Galaterne 6,7).

Bibelen beskriver noe som kalles visdom (*chokmah* på hebraisk). Ordet betyr bokstavelig talt evne til å forstå livets prinsipper og til å ta gode valg. I Ordspråkene sier «visdommen»: «Salig er det mennesket som hører på meg, ... For den som finner meg, finner livet og vinner velvilje hos Herren. Men den som ikke finner meg, skader sin sjel. Alle som hater meg, elsker døden» (Ordspråkene 8,34-36). Når en person

forstår forholdene mellom årsak og virkning og tar valg som fører til det gode, praktiserer han visdom. Resultatet er velsignelse, å ha det bra.

Vi lever i en verden, og i en kropp, som er styrt av årsaks- og virkningsprinsipper. Det bør ikke komme overaskende på oss at Gud er interessert i hvilke prinsipper vi velger å leve etter. Tross alt elsker han oss og kan ikke annet enn å ønske det beste for oss. Faktisk er frelse, ifølge Bibelen, en opplæringsprosess hvor Gud forsøker å øke vår livskvalitet ved å lære oss prinsippene som styrer virkeligheten og gi oss kraft til å leve i harmoni med disse.

#### HELBREDELSE OG HELHET

Ofte når vi tenker på frelse, handler det kun om å unngå helvete og å komme til himmelen når livet tar slutt. Men ifølge Bibelen er frelse mye mer. Ordet i Det nye testamentet som blir oversatt som «å redde», er *sozo* på gresk. Det er et ord med en stor og vakker betydning for vår livskvalitet her og nå. Bokstavelig oversatt betyr *sozo*: å innfri, frigjøre, gjøre godt, helbrede, gjenopprette helse og å gjøre hel. Ordet formidler Guds ønske om at vi skal leve et friskt og helhetlig liv her og nå.

Les de følgende skriftstedene og diskuter hva de har å si om Guds interesse for vår livskvalitet: Johannes 10,10; 3. Johannes 2; Romerne 12,1-2, 1; Korinterne 6,19-20 og 1. Korinterne 10,31. Skriv ned tre ting du sitter igjen med etter å ha lest versene?

1. \_\_\_\_\_.

2. \_\_\_\_\_.

3. \_\_\_\_\_.

#### BIBELENS HELSEBUDSKAP

Vi har nettopp oppdaget at Gud ønsker at vi skal være friske og at vi skal blomstre. Hvis den sentrale sannheten i Bibelen er at Gud er kjærlighet, er det rimelig at han bryr seg om vår helse.

Hva slags kosthold hadde Gud opprinnelig planlagt for mennesket? 1. Mosebok 1,29

\_\_\_\_\_

Menneskekroppen fungerer best når den får en stabil forsyning av frukt, grønnsaker, nøtter, frø, fullkorn og belgfrukter. De er fullstappet med alle de næringsstoffene kroppen trenger for å trives og bekjempe sykdommer. Moderne vitenskap har nå bevist at dette er den beste maten. Siden dette er det kostholdet Skaperen opprinnelig ga oss, og som nå har støtte fra moderne vitenskap, hvorfor ikke prøve denne originale dietten? Du vil bli velsignet og kommer ikke til å angre på valget.

Etter at vannflommen hadde ødelagt det meste av vegetasjonen på jorden, tillot Gud at man kunne spise noen av dyrene. Dette var en tilpasning til en fallen verden, men det var ikke Guds ideelle plan. Hvilke to kategorier delte Gud dyr inn i? 1. Mosebok 7,2

Diskuter 5. Mosebok 14,3-20. Finn frem et ark og lag en liste bestående av en kolonne med dyr Gud sier er rene, og en kolonne med dyr Gud sier er urene.

Noen mener at lovene om rene og urene dyr i Det gamle testamentet ikke er gyldige lenger, siden vi lever i nytestamentlig tid. Det blir det samme som å si at gravitasjonslovene gjaldt da, men ikke nå lenger. Gud spesifiserte hvilke dyr som var rene og urene som en helselov, ikke som en seremoniell regel som gikk ut på dato da Kristus oppfylte hva de symboliserte. Lover angående helse er ikke symbolske og går derfor ikke ut på dato. De har stor effekt på menneskekroppen, uavhengig av tidsperiode. Du kommer til å syns det er vanskelig å overbevise dine arterier, ditt hjerte og alle andre vitale organer om at helselovene i Bibelen er symbolske. Og moderne vitenskap bekrefter det Bibelen har lært oss hele tiden.

Les og diskuter Daniel 1,8-16. Som fanger i Babylon ble det tydelig at Daniel og vennene hans hadde store intellektuelle gaver. Derfor ble de tilbudt «privilegiet» å få spise ved konges bord. Kostholdet de ble tilbudt, bestod av delikatesser, kjøtt og vin, altså stort sett samme dietten som i store deler av den vestlige verden i dag. Daniel ba om at et eksperiment skulle gjennomføres, hvor han og vennene skulle slippe å spise kongens mat og heller få «grønnsaker å spise og vann å drikke» i ti dager. Deretter skulle deres «utseende sammenliknes» med «de unge guttene som spiser av maten fra kongens bord». Resultatet var som følger: «Da de ti dagene var gått, viste det seg at de så bedre og sunnere ut enn de guttene som hadde spist av maten fra kongens bord» (Daniel 1,15).

Dette er utrolig! Daniels fortelling, som er skrevet for 2500 år siden, beskriver hva