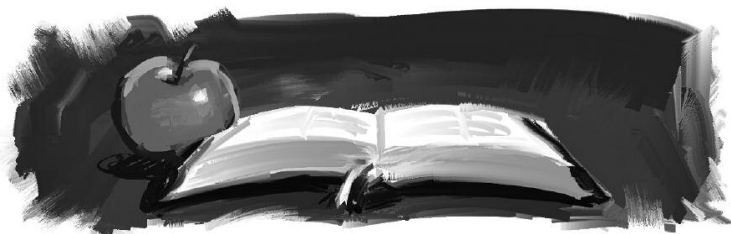


BIBELN OG VÅR HELSE



Bakgrunnsstoff *Matt 4,23; Luk 4,16-21; Rom 6,4. 9-11; Fil 4,4-9; Kol 1,20.21; 3,8-10.*

Minnevers “For jeg er Herren, din lege” (2 Mos 15,26).

Hovedtanke **Guds ord gir oss gode grunner til å ta vare på helsen.**

Bibelen ser på kroppen som verdifull; den ble jo tross alt skapt av Gud. De troende burde derfor tilegne seg kunnskap om det som fremmer helsen og sette det ut i live. Omsorg for helsen er en moralsk plikt og vitner om at man er tro og tar sitt ansvar overfor Gud alvorlig. Rent praktisk vil ens helsetilstand i stor grad bestemme om man er i stand til å tjene Gud på det praktiske plan eller hjelpe andre slik man føler seg kalt til det.

Guds ord formidler grunnprinsippene og målet for helsen, men akkurat hvordan dette skal omsettes i praksis er det i stor grad medisinsk vitenskap som har lært oss, og her underbygges mange av Bibelens helseprinsipper.

Alle kristne plikter å gjøre det de kan for å fremme sin helse. Alt som styrker helsen, så som mosjon, et sunt kosthold, god og regelmessig hvile, fysisk tilfredsstillende arbeid, avhold fra ska-

delige stoffer og vaner, gjennomført renslighet, bestrebelser for å leve i fred med alle og hjelpe andre, og en dyp tillit til Gud, er den beste bruken av det livet som Gud har gitt oss. Vår kropp er en hellig gave fra Gud, overgi plikter å ta så godt vare på dem som vi kan.

SØNDAG**Ha det godt**

“Min kjære, jeg ønsker at du på alle vis får være frisk og ha det godt, like godt som du har det åndelig (3 Joh 2).

Folk tror gjerne at Bibelen kun er opptatt av vår åndelige side, men det stemmer ikke. Skriften lærer at Gud også er opptatt av vår kropp og at vår åndelige side er forbundet med den fysiske. I Bibelen finner vi gode grunner til å ta vare på helsen.

Slå opp til disse tekstene og skriv ned hvilke grunner du der finner til at vi skulle ta vare på helsen:

Rom 12,1 _____

Rom 14,7 _____

1 Kor 3,16.17 _____

1 Kor 6,19.20 _____

Ef 5,29 _____

3 Joh 2 _____

Det er tydelig at Gud bryr seg om vår helse, vårt fysiske ve og vel. Men det er da ikke så merkelig. Alle gode foreldre er vel opptatt av sine barns fysiske og åndelige helse? Og da kan man vel gå ut fra at Gud er enda mer opptatt av vår?

Til ettertanke Det er blitt sagt at vi ikke bryr oss om helsen før den går tapt. Tar man helsen for gitt når man er frisk? Snakk med en som strever med dårlig helse. Da skjønner du sikkert bedre hvorfor vi bør ta godt vare på helsen.

MANDAG

Helse og gjenoppretting

Da Gud skapte, skapte han oss sunne og friske, uten snev av sykdom. Frelsesplanen er Guds middel for å føre oss tilbake til det som vi engang mistet. Han ønsker at vi skal få tilbake det som vi engang hadde.

Les Rom 6,4; 9-11; 1 Kor 15,51-57; 2 Kor 5,18-20; Kol 1,20.21; 3,8-10; 1 Joh 3,2. Hvilket viktig budskap har disse versene til oss? Hvilket håp vil de gi oss?

Bibelen taler ofte om helbredelse og gjenoppretting. Gud øser ut sine løfter om å gjenreise Israel i ord og vendinger som er preget av legedom og helse (*Jer 30,12-17; 33,6; Esek 47,12; Mal 4,2*). Så tydelig trer denne forbindelsen frem i Det nye testamente at et av de viktigste ordene for helbredelse (*soteria*) kan oversettes enten som "helbredelse" eller "frelse". Frelse kan derfor omfatte ikke bare det at man blir reddet fra synden og dens følger, men også gjenoppretting, helbredelse av hele mennesket.

Hele Bibelen og dens lære bygger på tanken om at det som gikk tapt da synden kom inn i verden, skal bli gjenopprettet når han som skapte skal gjenopprette sitt skaperverk. Etter å ha leget våre sår og båret våre overtredelser på korset, ser vi ham i Åpenbaringen som *Christus Victor*, han som vinner over Satan og det ondes krefter (*Åp 20,14; 21,8*). De som elsker og tjener Gud skal få tilbake det fullkomne som engang var, og all ond-

skap skal bli til intet og aldri mer reise seg. I både Det gamle og Det nye testaments profetier fremstilles denne nye jorden som fri fra sykdom, smerte og død (*Jes 33,24; Åp 21,4*). Apostelen Paulus fryder seg over Kristi oppstandelse som bevis for at han har seiret over alle ondskapens krefter. Kristi seier er blitt vår (*1 Tess 4,14-17*).

Til ettertanke **Vi adventister har fått mye lys over helsen prinsipper, og alt er ment å gi oss en livsstil som skal motvirke sykdom. Hvor alvorlig tar du disse prinsippene? Ja, kjenner du dem noe særlig? Hvorfor vente til du blir syk før du tilegner deg prinsipper som kanskje kunne forebygget sykdommen?**

TIRSDAG

Jesus er den store legen

Det er ikke rart at Jesus gjerne blir kalt den store legen. Rundt en femtedel av evangeliene er beretninger om hvordan han gav mennesker helsen tilbake. Det finnes enkelte dubletter, men likevel forteller evangeliene om 35 enkelttilfeller, i tillegg til mer generelle omtaler.

Hvor sentralt stod helbredelsene i Jesu virksomhet? (*Matt 4,23; Luk 6,7-19; 9,11*).

Med sine helbredelser gav Jesus klare hint om sin rolle som frelser. Men han gjorde så mye mer. Synden har rammet oss både åndelig, følelsesmessig og fysisk. Frelsesplanen går ut på å at vi skal *få tilbake* det vi engang mistet. Fra først av fantes det hverken sykdom eller død, og når det hele er overstått skal ingen av delene finnes (*se Åp 21,4*). Med sine helbredelser viste Jesus at Gud har makt til å gjenskape oss og la oss få tilbake det som

gikk tapt da synden kom inn i verden. Jesus helbredet ikke bare for helbredelsens egen skyld. Den skulle peke mot noe større: frelsen i Jesus.

Les Luk 4,16-21. Hva lærer vi her om formålet med Jesu virksomhet?

Jesus ville først og fremst vise at Gud ved sitt inngrep tar imot sine syndige og lidende skapninger i kjærlighet og nåde. Det han gjorde pekte mot syndens endelige avskaffelse. Han var kommet for å sette oss fri, for å oppsøke oss og frelse oss, for å tilgi og forkynne at dagen for Guds nåde var kommet, at han ville gi evig liv og gjenopprette alt det som var gått tapt. Først og fremst var han frelseren, og helbredelsene var tegn på hans makt.

Til ettertanke **Bibelen lover helbredelse og ny kraft, full helbredelse og full gjenoprettelse. Tenk på dette som er vårt store håp. Be om større tro på disse løftene. Kjenner du noen som kjemper og har problemer med helsen? Pek i så fall på dette håpet.**

ONSDAG

Måtehold i alle ting

Les Fil 4,4-9. Hvilke praktiske prinsipper kan du finne i disse versene som kan styrke din egen helse?

Les 1 Kor 9,25; Gal 5,23 og Tit 1,8; 2,2. Hvilke praktiske råd her vil kunne påvirke vår helse i positiv retning?

Det greske ordet for måtehold i mange av disse versene kommer fra et ord som ofte brukes i forbindelse med trening, om idrettsmannen som forbereder seg på en konkurranse og sørger for å holde seg unna det som kan skade kroppen. Og da burde vel det samme gjelde i enda større grad for det løpet som vi kristne tar del i (*1 Kor 9,24-27; Hebr 12,1*)?

Vi kjenner jo til de helseproblemene som kan oppstå i forbindelse med alkohol, farlige stoffer og lignende. Dette er innlysende ting. Men ofte ødelegger vi helsen med overdreven bruk av Guds gaver. Mange forestiller seg at det er galt å nyte kjødets gleder, men det stemmer ikke. Gud har skapt oss så vi skal glede oss over dette, men bare i deres rette sammenheng, og med måtehold, slik Bibelen så tydelig lærer.

Til ettertanke **“Sann avholdenhet lærer oss helt å klare oss uten noe skadelig og på en forstandig måte å bruke det som er sunt. Få forstå, som de burde, hvor mye deres kostvaner har å gjøre med deres helbred og karakter, deres brukbarhet i verden og deres evige skjebne. Appetitten bør alltid være underkastet de moralske og intellektuelle krefter.” – *Barnet i hjemmet*, side 383 (CG: 398). Så fornuftig! Gransk deg selv. Hvor moderat eller måteholden er du, også med det som er bra for deg? Hvilke endringer trenger du å gjøre?**

TORSDAG

Sunne forbindelser

Bibelen skriver til stadighet om hvor viktig det er å elske hverandre. Jesus sa at dette er det største av alle budene (*Matt 22,37-40*). Når Paulus taler om de kristne dydene, så som tro, håp og

kjærlighet, sier han at den største av dem er kjærligheten (*1 Kor 13,13*). Ikke til å undres over at Jesus sa at et viktig trekk ved hans etterfølgeres liv er at de elsker hverandre (*Joh 13,35*).

Hvordan blir kjærligheten omtalt i disse versene?

1 Kor 13,4-7 _____

1 Joh 4,7 _____

1 Joh 4,18 _____

Den ene granskingsrapporten etter den andre viser at kjærlighet i familien – dette intime forholdet mellom foreldre og barn – kan hindre en flodbølge av onder i unge menneskers liv, onder som kan få fryktelige følger i voksen alder.

Som Guds folk skal vi elske hverandre (*1 Tess 3,2*), bære over med hverandre (*Ef 4,2*), være vennlige mot hverandre (*Ef 4,32*), oppmuntre hverandre (*Rom 15,14*), være ømme og vise et tilgivende sinnelag overfor hverandre (*Ef 4,32*), trøste hverandre (*1 Tess 4,18*), vise barmhjertighet mot hverandre (*1 Pet 3,8*), være gjestfrie mot hverandre (*1 Pet 4,9*) og be for hverandre (*Jak 5,16*). Disse klare påbudene skal hjelpe oss å stå sammen som Guds folk, og de vil styrke familien, noe som igjen vil gi våre unge et vern mot et farlig levesett. Når vi danner tette bånd og både gir og tar imot kjærlighet og omsorg, kan vi øve en positiv moralsk, åndelig og fysisk innflytelse på hverandre. Skriften viser hvor viktig det er å fostre gode forbindelser, både åndelige og fysiske.

Til ettertanke Tenk gjennom noen av de menneskene du har et grunnleggende forhold til. Hva er det som er motivet ditt i disse forbindelsene: egoisme eller giverglede, begjær eller kjærlighet, et ønske om personlig vinning eller et ønske om å være til velsignelse? Tenk på det gode du har gjort for andre. Var du motivert av de prinsippene som er lagt frem i dagens avsnitt?

FREDAG

Videre studium

“Bruk av legemidler”. *Helse og livsglede*, side 181-185 (MH:234-240), “Diett og helse”. *Helse og livsglede*, side 225-236 (MH:295-310); *Selected Messages*, bok 3: “The Health Reform”, side 271-296.

“Forholdet mellom sinn og legeme er svært nært. Når det ene blir påvirket, stemmer det andre i. Sinnets tilstand påvirker helsen langt mer enn mange forstår. Mange av de sykdommene menneskene lider under, er en følge av depresjoner. Sorg, bekymringer, misnøye, anger, skyld, mistillit, alt dette bryter ned livskraften og legger forholdene til rette for forfall og død. ...

Pågangsmot, håp, tro, medfølelse og kjærlighet fremmer helsen og forlenger livet. Tilfredshet og et lyst sinn gir legedom til kroppen og kraft til sjelen.” – *Counsels on Health*, side 344.

“Mange av dem som kom til Kristus for å få hjelp, hadde selv skyld i at de var blitt syke, men allikevel nektet han ikke å helbrede dem. Og når kraften fra ham trengte inn i disse menneskene, ble de overbevist om synd, og mange ble helbredet for både sine åndelige lidelser og fysiske sykdommer.” – *Helse og livsglede*, side 52 (MH:73).

Spørsmål til drøftelse

- 1. Jesu helbredelser stod sentralt i hans verk med å føre mennesker til frelse. Hvordan kan deres lokale menighet bedre utnytte det lyset vi har fått om helse og helbredelse i misjonerende virksomhet?**
- 2. Snakk sammen om det Bibelen sier om kosthold, alkohol, hvile etc. Hvilke bibelske prinsipper taler til disse emnene? Hva vet dere om hvordan moderne forskning underbygger disse prinsippene? Hvordan har dere selv hatt nytte av å følge Bibelens lære om disse tingene?**
- 3. Ta dere tid til sammen å gå og besøke medlemmer som er syke og har det vondt. Del med dem løfter fra Bibelen. Hvordan kan dere også gi dem praktisk hjelp og avhjelpe deres lidelser?**