

## Hinn kristni og meginreglur heilbrigðs lífsstíls

Við endurfæðumst þegar við tökum á móti Kristi í trú. Við hefjum nýtt líf og Heilagur andi dvelur hið innra með okkur. Gamla hugsanahættinum er skipt út fyrir þann sem Guð mótar. En Guð endurskapar ekki aðeins hugann heldur er hann einnig hönnuður líkama okkar. Og þar sem hann dvelur núna hið innra með okkur er mikilvægt að viðhalda líkamanum sem hann hefur skapað fyrir okkur. Og enn og aftur snúum við okkur að Biblíunni til að fá leiðbeiningar um að varðveita heilbrigðan líkama.

### 1. Hvað bauð Guð Ísraelsmönnum að gera til að komast hjá sjúkdómum?

2 Mósebók 23.25

---

### 2. Hvaða blessanir hlotnuðust Ísraelsmönnum ef þeir fylgdu leiðbeiningum Guðs?

5 Mósebók 7.15

---

*Ath. Engir þessara sjúkdóma mundu snerta þá. Með því að fylgja leiðbeiningum Guðs mundu þeir varðveita góða heilsu og einnig hlotnast allar aðrar blessanir. Guð lætur sig varða heilsufar fólks síns.*

### 3. Hvers vegna eigum við að annast líkama okkar vel? 1 Korintubréf 3.16-20

---

*Ath. Vísdomur Guðs varðandi það hvernig hugsa eigi um líkamann tekur langt fram „visku heimsins“. Þar sem hann myndaði líkamann veit hann best hvernig á að halda honum við.*

### 4. Hvaða fæðu gaf skaparinn mannum upphaflega? 1 Mósebók 1.29

---

*Ath. Þetta mataræði innifól kornmeti, hnetur, ávexti, kryddjurtir og grænmeti. Kjöt var ekki á matseðli mannsins fyrr en eftir flóðið.*

### 5. Í hvaða tvo hópa skipti Guð dýrunum þegar hann sendi þau í örkina hans Nóa?

1 Mósebók 7.1-2

---

*Ath. Guð skapaði plöntur og dýr sem maðurinn gat notað til fæðu. En hann myndaði ekki allar plöntur og öll dýr til fæðu. Vissir þú að Guð hefur gefið fullkominn lista yfir dýr sem hann sagði að væru „hrein“, þ. e. leyfileg sem fæða?*

**6. Hvaða dýr segir Guð að séu „hrein“ og hæf til matar? 5 Mósebók 14.3-5**

---

*Ath. Eftir flóðið leyfði Guð mannum að borða kjöt, en hann tilgreindi nákvæmlega hvaða dýr mætti borða.*

**7. Hvernig getum við vitað hvaða dýr eru hrein eða óhrein? 6. vers**

---

**8. Hvaða dýrum lýsir Guð sem óhæfum til matar? 7-8 vers**

---

**9. Hvaða fiskur segir Guð að sé hæfur til neyslu? 9-10 vers**

---

*Ath. Flest lagardýrin sem bönnuð eru, eru hræætur eða „ryksugur“ hafsins. Svínin eru líka hræætur. Hátt prósentuhlutfall þeirra mannlíka sem eru krufin eru sýkt af trichina (sníkil þráðormi).*

*Við upphaf safnaðar Sjöunda dags aðventista, laust eftir miðja nítjándu öld, voru starfsmenn þeirra oft veikir og dóu ungir. Matarkostur almennings á þessum tíma var mjög lélegur. Þeir báðu mikið og Guð virtist vera að leiðbeina þeim til heilsusamlegra meginreglna sem var að finna í Biblíunni. Vegna þessa rekur söfnuðurinn í dag umfangsmesta einkarekna mótmælenda sjúkrahúsa- og heilbrigðiskerfi í heiminum. Í samanburði við önnur kristin samfélög kemur í ljós að karlmenn sem tilheyra söfnuði aðventista lifa 8 – 9 árum lengur og konur 7,5 árum lengur. U.þ.b. helmingur aðventista eru grænmetisætur. Það er alltaf skynsamlegt að fylgja meginreglum Guðs til að lifa heilsusamlegu og innihaldsríkara lífi.*

**10. Hvað kennir Biblían varðandi áfengi? Orðskviðirnir 20.1; 23.29-33**

---

*Ath. Rannsóknir hafa greinilega leitt í ljós að jafnvel „hófsöm“ drykkja eyðileggur þúsundir heilafrumna. Það hefur áhrif á samviskuna, ályktunarhæfni og dómgreind, en við þurfum að standa vörð um heilbrigði hugans því það er í gegnum hugann sem Guð talar til okkar.*

**11. Hvaða meginregla á við um allt það er viðkemur heilsu og kristnum lífsstíl?**

1 Korintubréf 6.19-20; 10.31

---

**12. Hvaða mistök gerðu farísearnir varðandi heilbrigðisiðkun og hefðir?**

Matteus 23.23-24

---

*Ath. Þeir mátu meira ytri trúarlegan hreinleika heldur en samband sitt við Guð og annað fólk. Af kostgæfni „síuðu þeir mýfluguna“ úr matnum til að forðast að eta hana en Jesús sagði að með hroka sínum og hræsni svelgdu þeir úlfaldann engu að síður.*

***Samantekt: Hér er um að ræða tvær meginreglur. Önnur er að maðurinn á að gera allt Guði til dýrðar. Hin meginreglan er sú að ytri hlýðni er tilgangslaus ef hún kemur ekki frá hjartanu. Guð vill leiðbeina mannum hvað varðar heilsu hans, en það er okkar að leyfa honum að leiða.***

# Svör við nr. 24

Spurning 1 – Tilbiðja Guð og hann mundi blessa þá

Spurning 2 – Guð mundi varðveita þá frá sjúkdómum

Spurning 3 – Því að andi Guðs lifir í okkur – í líkamsmusteri okkar

Spurning 4 – Allar sáðberandi jurtir og tré sem bera ávöxt með sæði í

Spurning 5 – Hrein og „óhrein“

Spurning 6 – Naut, sauðfé, geitfé, hirtir, skógargeitur, dáhirtir, steingeitur, fjallageitur, antilópur og gemsur

Spurning 7 – Þau eru talin „hrein“ ef þau hafa klaufir og þær alklofnar og jórtra (kýrin fellur undir þessa skilgreiningu)

Spurning 8 – Úlfaldinn, hérinn, stökkhérinn og svínið

Spurning 9 – Borða má þann fisk sem hefur sundugga og hreistur

Spurning 10 – Sá sem drekkur áfengi er óvitur – höldum okkur frá því

Spurning 11 – Vegsamið Guð með líkama yðar bæði í mat og drykk

Spurning 12 – Þeir voru svo helteknir af því að virða helgisiði og matarvenjur að samúð og miskunnsemi komust ekki að