

Kristen l'ivsstil

Studium nr 22

Suzanne Gundler 2018

Sjundedagsadventisterna tror att:

Vi är kallade att vara gudshängivna människor som tänker, känner och handlar i harmoni med bibliska principer i livets alla personliga och sociala områden. För att Anden ska kunna omskapa oss så att vi blir lika Jesus bör vi endast ägna oss åt sådant som tar fram Jesus renhet i oss och ger hälsa och glädje i våra liv. Detta betyder att vår avkoppling och våra nöjen bör ha högsta möjliga kristna standard. Även om det finns kulturella skillnader bör våra kläder vara enkla, anständiga och smakfulla, för vår prydnad ska inte vara något utvärtes utan en inre prydnad som består av ett milt och stilla sinnelag.

Sjundedagsadventisterna tror att:

Det betyder också att vi på ett förståndigt sätt tar hand om oss själva, eftersom våra kroppar är den heliga Andens tempel.

Förutom lämplig motion och vila bör vi äta det som är hälsosamt och avstå från den orena föda som Bibeln undervisar om. Eftersom alkoholhaltiga drycker, tobak och missbruk av läkemedel och narkotika skadar våra kroppar ska vi också avstå från sådant. Istället ska vi ägna oss åt allt det som hjälper oss att följa Kristus som önskar oss helhet, glädje och allt gott.

Källa:

- 1 Mos 7:2
- 2 Mos 20:15
- 3 Mos 11:1-47
- Ps 106:3
- Rom 12:1,2
- 1 Kor 6:19,20; 10:31
- 2 Kor 6:14-7:1; 10:5
- Ef 5:1-21
- Fil 2:4; 4:8

Källa:

- 1 Tim 2:9,10
- Tit 2:11,12
- 1 Pet 3:14
- 1 Joh 2:6
- 3 Joh 2

Högsta potential

Kristna borde ha en annorlunda livsstil eftersom Gud uppmanar oss att leva utifrån principer.

Den livsstil som Gud vill att vi ska ha gör att vi kan uppnå vår högsta potential, och bli effektiva i hans tjänst. Vi måste vara annorlunda för att kunna utföra sitt uppdrag – att vara världens salt och att lysa upp den.

Om salt mister sin sälta eller om det inte syns någon skillnad mellan ljus och mörker – vad spelar det då för roll om man är kristen eller inte?

Beteende och frälsning

Vi blir inte frälsta på grund av vårt beteende, men vårt beteende visar att vi är frälsta.

När vi lär känna Jesus och förstår hurdan han är och vad han gjort för oss, vill vi bli som han. Vi vill vara så nära honom som möjligt, att han ska vara i oss och vi ska vara i honom (Joh 17:20-23).

Det räcker inte med att "göra". Allt handlar om att "vara". Man kan göra utan att vara, men man kan inte vara utan att göra.

Hur vi lever, vår livsstil, är ett yttre bevis på vilka vi är.

Andens tempel

Eftersom våra kroppar är den Helige Andes tempel (1Kor 6:19) bör vi leva hälsosamt och skydda vårt sinne, Andens kommandocentral.

Allt som försvagar vårt förstånd, gör våra samveten mindre känsliga, Guds inflytande mindre tydligt eller minskar viljans makt över kroppen – allt sådant är fel, oavsett hur oskyldigt det verkar.

Jesus brydde sig både om människors fysiska och andliga hälsa när han levde på jorden, och han gör det fortfarande.

Hälsobudskapet

Sjundedagsadventister understryker vikten av en hälsosam livsstil.

De hälsoråd som adventister gett sedan mitten av 1800-talet grundar sig på det hälsobudskap som förmedlats av Ellen White.

De har med tiden bekräftats av vetenskapen och aktuell forskning visar att adventister i allmänhet lever flera år längre än andra människor, och drabbas av färre sjukdomar.

NEWSTART

Nutrition	(Näring)
Exercise	(Motion)
Water	(Vatten)
Sunshine	(Solsken)
Temperance	(Drogfrihet)
Air	(Luft)
Rest	(Vila)
Trust in God	(Förtröstan på Gud)

Nutrition - Näring

Den ursprungliga mat som Gud avsåg för människan är fortfarande den bästa för oss. Den bestod av fröbärande örter och frukt (1Mos 1:29; 3:18).

Bibeln förbjuder att man äter vissa djur som kallas orena. De rena djuren är idisslare och har helkluvna klövar. De rena fiskarna har fenor och fjäll (3Mos 20:24-26; 5Mos 14:3-20). Bibeln förbjuder konsumtion av blod (1Mos 9:3-5).

I himlen och på den nya jorden kommer vi inte att äta kött och fisk eftersom ingen kommer att dö.

Forskningen har på senare år visat att den mest hälsosamma kosten är vegetabilisk, helt utan animaliska produkter (s.k. vegan). Optimalt är mat som är så litet raffinerad som möjligt, baserad på fullkornsprodukter, frukt, grönsaker, baljväxter, nötter och frön. Stora mängder socker och fett bör undvikas. Råa grönsaker och frukt innehåller många ämnen som är viktiga för hälsan.

Sådan kost motverkar cancer, hjärtkärlsjukdomar och många andra livsstilsrelaterade sjukdomar som diabetes, högt blodtryck, Alzheimer.

Man bör äta 2-3 mål dagligen vid regelbundna tider, utan mellanmål eller småätande mellan målen. Man bör inte äta senare än ca 5 timmar innan man ska sova, så även magen och tarmen får vila under natten.

Rekommenderad läsning:

"Kinastudien" av Dr. T. Colin Campbell

Exercise - Motion

Regelbunden motion, till och med så litet som 30 min rask promenad dagligen, gör stor skillnad för både mental och fysisk hälsa. Trädgårdsarbete ger allsidig träning, frisk luft och solljus samtidigt.

Motion förbättrar cirkulationen och därmed syresättning och näringsförsörjning till alla celler. Motion ger ökad energi och välbefinnande, minskar stress och depression.

Motion är särskilt viktig för den som har ett stillasittande arbete.

Water - Vatten

Normal vätskebalans är viktig för njurarnas arbete med avgiftning och för reglering av blodets sammansättning, för blodcirkulationen, för att motverka blodproppar och för alla cellernas funktion.

Rekommenderat dagligt intag är 1,5 – 2 liter vatten om dagen men behovet varierar beroende på kroppsvikt, klimat, fysiskt arbete, njurfunktion och hälsostatus.

Det är viktigt att bada och duscha så att hudens porer hålls öppna och kan ventilera ut orenheter.

Sunshine - Solsken

Solljus hjälper till att reglera kroppens hormoner. Ljus är viktigt för humöret och motverkar depression. Solljus behövs för produktion av D-vitamin som är nödvändigt för normal gen- och cellfunktion i de flesta vävnader i kroppen.

Daglig solexponering av armar och ben ca 15 min mitt på dagen, kan räcka på sommaren.

På vintern är det svårt att få tillräckligt med sol för oss som bor långt norrut, speciellt för den som är mörkhyad.

Solsken har även en desinficerande effekt.

Temperance - Drogfrihet

Droger har blivit vanliga eftersom de på kort sikt får människor att må bättre genom att stimulera nervsystemet och lindra smärta och stress. Men droger är beroendeframkallande och ger biverkningar.

Även socialt accepterade **koffeinhaltiga** drycker som kaffe, te, cola och energidrycker är beroendeframkallande och man får abstinenssymtom när man slutar. Koffein verkar genom att hindra nedbrytning av signalsubstansen acetylkolin, vilket gör att nervsystemet inte kan slappna av. Man lånar energi, en skuld som måste betalas tillbaka så småningom.

Svagare droger bereder vägen för missbruk av starkare droger genom att påverka hjärnans belöningscentrum.

Tobak är ett långsamt verkande gift som påverkar blodkärl, cirkulation och nervsystem. Rökning är även cancerframkallande.

Alkohol får människor att göra saker som de normalt inte skulle. Alkohol påverkar hjärnans frontallob som är centrum för intelligens, resonemang, uppförande, minne och även personlighet, viljestyrka och moraliskt tänkande. Alkohol är orsak till många olyckor, våldsbrott och beteende som skadar relationer till andra.

Narkotika påverkar hjärnan och nervsystemet. Man blir ofta snabbt beroende och fånge under sitt missbruk. Narkotika leder ofta till att man inte kan leva ett normalt liv och att hela tillvaron kretsar runt missbruket som blivit en slags avgud.

Tablettmissbruk – Somliga mediciner är beroendeframkallande. En del använder mediciner i annat syfte än för att behandla den sjukdom som den är avsedd att kurera. De flesta s.k. "läkemedel" har biverkningar och vi bör vara försiktiga och restriktiva när det gäller mediciner.

Rest - Vila

Vi blir trötta av kroppsarbete men vi kan även bli mentalt utmattade av stress, ett överflöd av media och information och av personliga problem.

Vi behöver omväxlande arbete/ansträngning och vila/rekreation. Det understryks av sabbatsbudet som föreskriver sex arbetsdagar följda av sabbatsvila. För att må bra behöver vi prioritera tid för det som är viktigast, att umgås med Gud och våra närmaste.

Goda sömnvanor är viktiga för att kroppen ska repareras under natten och för att hjärnan och minnet ska fungera optimalt.

Trust in God - Gudstro

Att ha en fast relation med Gud, att umgås med honom dagligen och lära känna honom mer och mer, ger glädje och trygghet i livet.

När vi tänker på vad han gjort för oss, och vad han ger oss varje dag, då växer vår kärlek, vi känner glädje och kan vara förvissade om att vi alltid kan lita på honom vad som än händer. Det motverkar stress och oro och vi kan med tillförsikt tänka på framtiden.

Vårt liv har mening. När vi har Gud i våra liv behöver vi aldrig känna oss ensamma. Hans kärlek gör oss värdefulla.

Påverkan

Vi är ständigt utsatta för information och påverkan från andra människor, företag och organisationer med olika syften.

Vi är uppkopplade och alltid anträffbara. Via internet har vi tillgång till ett överflöd av budskap i ord och bild som påverkar oss i positiv eller negativ riktning. Media kan vara till stor hjälp för utbildning och information, men kan också användas på ett skadligt sätt.

Media har en tendens att vara beroendeframkallande och att stjäla vår uppmärksamhet och ta över, så att vi inte lever våra liv som vi borde och egentligen vill. Vi behöver välja utifrån principer. Vi behöver Guds hjälp för att förstå att skilja mellan ont och gott, och ha kraft att avstå från det som är skadligt för oss.

Internet, filmer, böcker, tidningar och musik används ofta som verklighetsflykt, för att slippa ta itu med livet. Vi behöver välja bort det som inte är viktigt och uppbyggligt, och begränsa den tid vi använder även för förströelse som inte är skadlig, så att det inte inkräktar på våra sociala kontakter och våra uppgifter i livet.

Filmer och böcker som beskriver mänsklighetens synder, verkliga eller påhittade – våld, brott, mord, sex och otrohet, själviskhet och intriger – bidrar till att sänka moralen och skapa en längtan efter äventyr. Genom att se, höra och tänka på synd förlorar vi den avsky för synden som vi borde känna.

Musik kan ha ett subtilt men starkt inflytande på både tankar och känslor, som är svårt att motstå. Det är desto viktigare att vi undviker musik som drar våra tankar och känslor till det världsliga och från Gud.

Vi påverkas av allt vi ser och hör. Det som är ont är ofta beroendeframkallande. Därför ska vi välja det som är gott, skapa goda vanor och undvika det som binder oss till världen.

”För övrigt, bröder, allt som är sant och värdigt, rätt och rent, allt som är värt att älska och uppskatta, ja, allt som kallas dygd och förtjänar beröm, tänk på allt sådant” (Fil 4:8).

Klädsel och materiella saker

Vårt sätt att klä oss bör styras av kristna principer.

En kristen bör inte vara ytlig eller styras av en längtan efter att vara märkvärdig, att väcka uppmärksamhet eller beundran. Vi bör lägga vår tid, uppmärksamhet och våra pengar på det som är har evigt värde. Samma princip gäller bostad, inredning, bil, smycken m.m.

Vi bör värdera människor högre än materiella saker, och prioritera därefter.

Klädseln speglar vår personlighet och karaktär. Våra kläder bör vara klädsamma och av god kvalité men samtidigt enkla, anständiga, praktiska och hälsosamma, utan onödiga och dyrbara utsmyckningar (1Tim 2:9-10; 1Petr 3:3-4). Vi påverkar andra genom vårt sätt att leva och klä oss. Det visar våra verkliga prioriteringar. Vi ska vara goda förebilder. Att klä sig utmanande är att fresta andra till synd.

Vi ska ha Jesus som vårt föredöme. Vi ska sträva efter att våra liv ska likna hans, mer och mer för varje dag. Vårt mål är att upphöja och ära honom med våra liv, inte att framhäva oss själva.

Studera mera

- Vad spelar vår livsstil för roll om vi ändå blir räddade av Guds nåd? Läs Ef 2:8-10; Fil 2:13; 2 Tess 3:3; Jud 24.
- Vad var Jesus främsta anklagelser mot fariseernas livsstil? Luk 11:39-42; Mark 7:20-23.
- Hur ska vi hantera att vi ibland tänker olika om livsstil? Joh 14:26; 16:12,13; Fil 3:15.

Studera mera

Följande kännetecknar ett kristet liv i världen:

Kärlek (Joh 13:34, 35), bön (1 Tim 2:1, 2; Ef 6:18), vittnesbörd (1 Pet 3:15; Upp 12:17), ärlighet (Ef 4:28; Kol. 3:9), gästfrihet (1 Pet 4:9, 10; Heb 13:2), ödmjukhet (Ef 4:1, 2), helhjärtat engagemang (Kol 3:23), fredlighet (Matt 5:9; Rom 12:17-19), föredömligt liv (Fil 2:14, 15), anständighet i klädsel och uppträdande (1 Tim 2:9; Fil 2:3), respekt för myndigheter (Heb 13:17; Tit 3:1) och tacksamhet (1 Tess 5:18; Heb 13:15).

Generella principer för kristen livsstil: Rom 13:13; Kol 3:12-17; 2 Tim 2:19-22; 1 Pet 3:8-11, 2 Pet 1:5-7.

Ytterligare bibelställen om kristen livsstil:

- 2 Kor 5:20
- Kol 3:1, 2, 13
- Matt 5:44; 6:19-21, 31.33; 18:15-17
- 1 Tim 2:9, 10
- 1 Kor 9:24.27
- Gal 5:22, 23
- Rom 12:14-21; 13:14
- 1 Pet 2:11
- 1 Joh 2:15-17; 5:21
- Heb 10:24, 25
- Ef 4:29; 5:4

